DANSUL FURIEI
Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
LERNER, HARRIET Dansul furiei: ghid pentru femeile care vor să schimbe tiparul propriilor relaţii / Harriet Lerner;
trad. din lb. engleză: Roxana Melnicu.
— Bucureşti: Herald, 2019
ISBN 978 – 973 – 111 – 683 – 9
I. Melnicu, Roxana (trad.)
159.9
HARRIET LERNER, Ph. D. *The Dance of Anger. A womans guide to changing the patterns of intimate relationships*.
Copyright © 11985, 1997, 2005, 2014 by Harriet Lerner. All rights reserved. Published by arrangement with Harper One, an imprint of HarperCollins Publishers.
Harriet Lerner
DANSUL FURIEI
Ghid pentru femeile care vor să schimbe tiparul propriilor relaţii
Traducere din limba engleză:
ROXANA MELNICU
EDITURA HERALD
Bucureşti
Redactor:
Ioana Socolescu
Viziune grafică:
Diana Şerbănescu
DTP:
Codruţ Radu
Corector:
Cristina Barbu
Pentru noutăţi şi comenzi vizitaţi site-ul nostru: www.editura herald.ro sau contactaţi-ne la: officeedituraherald.ro
OP. IO – CP.33 Sect. II Bucureşti Tel: 021.319.40.60,021.319.40.61 Fax: 021.319.40.59,

021.319.40.60 Mob: 0744.888388, 0771.664.320

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărţi nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă şi prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare a informaţiei, fără permisiunea editorului. Ediţie în limba română publicată de Editura Herald. Copyright © 22018

Dansul furiei se raportează cu acurateţe la temele centrale din viaţa unei femei, însă toate numele şi toate caracteristicile ce ar putea duce la identificarea persoanelor menţionate în carte au fost schimbate, pentru a le proteja viaţa privată.

CUPRINS

INTRODUCERE NOUĂ LA EDIŢIA ENGLEZĂ DIN 2014 9
1. PROVOCAREA FURIEI 13
2. MIŞCĂRI VECHI, MIŞCĂRI NOI ŞI CONTRAMIŞCĂRI 27
3. DANSURI CIRCULARE ÎN CUPLU:
Când furia nu duce nicăieri 50
4. FURIA FAŢĂ DE MAMELE NOASTRE IMPOSIBILE:
Povestea lui Maggie 76
5. A FOLOSI MÂNIA CA PE UN GHID:
Drumul spre un sine mai bine definit 96
6. DE-A LUNGUL LANŢULUI GENERAŢIONAL:
Katy şi bătrânul ei tată 116
7. CINE ESTE RESPONSABIL PENTRU CE?
Cea mai delicată întrebare despre furie 129
8. GÂNDIND ÎN TREI:
Cum să părăseşti un triunghi familial 161
9. SARCINI PENTRU CEI ÎNDRĂZNEŢI ŞI CURAJOŞI 196
EPILOG 228
NOTE 230
MULŢUMIRI
237

Pentru familia mea de origine:
Mama, *Rose Rubin Goldhor*
Tata, *Archie Goldhor*
Sora mea, *Susan Herme Goldhor*
Şi în memoria bunicilor mei:
Herme Salkind Rubin şi Morris Rubin, Teibel Goldhor şi Benny Hazel Goldhor

Introducere nouă la ediţia engleza din 2014

Am început să scriu *Dansul furiei* din întâmplare, când un editor din New York mi-a făcut pe neaşteptate invitaţia de a scrie o carte de popularizare despre furia feminină. Reflectasem serios şi cu mare interes la această temă, aşa că mi s-a părut o idee excelentă. Publicasem articole în revistele de specialitate şi am primit cu braţele deschise ocazia de a depăşi graniţa publicului specializat şi de a încerca să traduc teoria complexă într-o proză utilă şi accesibilă. Oferta a fost însoţită de un avans de 7.000 de dolari, ceea ce pe vremea aceea era o adevărată mană cerească, mai ales în Topeka, statul Kansas.

Acelaşi editor m-a concediat, apoi m-a reangajat, apoi m-a concediat din nou şi şi-a cerut avansul înapoi, ceea ce, potrivit contractului pe care îl semnasem, dar pe care nu îl citisem cu suficientă atenţie, avea tot dreptul să facă. Această importantă personalitate din domeniul editorial a decis că am prea puţine lucruri de spus şi nu deţin niciun fel de talent la scris. Zdruncinată, dar nu învinsă, am muncit tot mai mult în timpul anilor de refuzuri care au urmat. Am luat în serios critica ei, anume că ar trebui „să cobor din turnul meu de fildeş profesional, să mă transpun în carte şi să le vorbesc cititorilor direct”, lucruri pe care întreaga mea formare profesională mă învăţase să *nu* le fac.

Nu voi uita niciodată câtă frustrare şi câte regrete simţeam în timp ce stăteam aplecată deasupra maşinii de scris cenuşie (cel mai rapid instrument de scris, pe atunci), înarmată cu unelte de editare precum foarfece şi bandă adezivă, pentru a tăia şi lipi textele. Nu puteam intra într-o

librărie fără să mă deprim, deoarece rafturile erau pline de cărţi despre relaţii, deşi niciuna pe tema furiei feminine, şi puţine dintre ele erau bazate pe o teorie solidă despre procesul schimbării într-o relaţie. Ştiam că este mare nevoie de cartea pe care o scriam, dar această convingere mă făcea mai degrabă să mă simt blestemată. Aş fi putut acoperi pereţii celei mai mari camere din casa mea din Kansas cu scrisorile de refuz primite.

Peste câţiva ani, când *Dansul furiei* a văzut în sfârşit lumina tiparului, eram convinsă că nimeni nu o va citi, cu excepţia mamei mele şi a celor cinci cele mai bune prietene ale mele. Niciodată nu mi-aş fi imaginat că o carte încărcată de atâta ghinion în etapa de găsire a unei edituri dispuse să o publice se va bucura, în timp, de o astfel de primire şi difuzare. Nu a avut imediat succes la public şi nu a avut parte de promovare intensă. Prima ediţie a avut un tiraj mic şi vânzări modeste. Publicul ei a fost format din prieteni care au recomandat-o altor prieteni, din membri ai familiei care au recomandat-o altor membri ai familiei, din terapeuţi care au recomandat-o clienţilor sau altor terapeuţi şi aşa mai departe. În jurul cărţii s-a format o comunitate de cititori – visul oricărui scriitor.

Acum primesc în continuare mesaje generoase şi afectuoase – care au depăşit cu mult vechea mea cantitate de refuzuri – ce cuprind patru generaţii de cititori şi care au condus la această reeditare din 2014. Rămân îndatorată tuturor cititorilor mei, inclusiv nenumăraţilor specialişti în domeniul sănătăţii din toate colţurile lumii, care au sporit cererea pentru această carte trasându-le drept sarcină clienţilor şi studenţilor lectura acestui volum. Ei au transformat *Dansul furiei* într-o lucrare clasică prin vechea metodă: de la om la om. Cel mai mult mă bucur şi mă simt recunoscătoare pentru faptul că *Dansul furiei* a ajutat atât de mulţi oameni să schimbe cursul celor mai importante relaţii din viaţa lor şi că mesajul acestei cărţi încă are ecouri.

I

Provocarea furiei

Furia este un semnal pe care trebuie să îl luăm în seamă. Mânia noastră poate fi un mesaj că ne simţim răniţi, că drepturile noastre sunt încălcate, că trebuinţele şi dorinţele noastre nu sunt împlinite adecvat sau, pur şi simplu, că ceva nu este în regulă. Furia noastră ne poate transmite că nu ne ocupăm de un aspect emoţional important al vieţii noastre sau că într-una dintre relaţiile noastre este compromisă o parte prea mare din sinele nostru – credinţe, valori, dorinţe sau ambiţii. Furia noastră poate fi semnalul că facem şi dăm mai mult decât am vrea. Sau ne poate avertiza că alţii fac prea mult pentru noi, în detrimentul propriei noastre competenţe şi creşteri. Exact aşa cum durerea fizică ne transmite să ne retragem mâna de pe soba încinsă, durerea provocată de furia noastră apără însăşi integritatea sinelui nostru. Mânia noastră ne poate motiva să spunem „nu” modurilor în care ne definesc alţii şi „da” la ceea ce ne dictează propriul sine.

Totuşi, de mult timp, femeile au fost descurajate să-şi recunoască şi să-şi exprime direct furia. Suntem făcute din lapte şi miere, suntem cele care au grijă de ceilalţi, îi consolează, îi liniştesc, fac pace şi aplanează conflictele. Treaba noastră este să ne facem plăcute, să protejăm şi să liniştim. Menţinem relaţiile ca şi cum viaţa noastră ar depinde de acest lucru.

Femeile care îşi exprimă deschis furia faţă de bărbaţi sunt cele mai suspecte. Chiar dacă societatea susţine obiectivele noastre de egalitate, cu toţii ştim că „femeile turbate” nu sunt atrăgătoare pentru nimeni. Spre deosebire de eroii de sex masculin, care luptă şi chiar mor pentru crezurile lor, femeile pot fi condamnate pentru că duc o luptă omenească şi absolut nonviolentă pentru propriile drepturi. Exprimarea directă a mâniei, în special faţă de bărbaţi, face să se spună despre noi că „nu suntem nişte doamne”, ne face să părem lipsite de feminitate, non-materne, neatrăgătoare sexual sau, mai recent, „stridente”. Limbajul comun condamnă aceste femei,

numindu-le „scorpii”, „vrăjitoare”, „căţele”, „mizantrope”, „frustrate”, „castratoare”. Acestea sunt fiinţe care nu iubesc şi care sunt de neiubit. Sunt lipsite de feminitate. Cu siguranţă, nimeni nu vrea să devină una dintre *ele*. Un aspect colateral, dar foarte interesant, este că limbajul – creat şi codificat de bărbaţi – nu cuprinde niciun termen depreciativ pentru a descrie bărbaţii care îşi descarcă mânia pe femei. Nici măcar epitete precum „nenorocit” şi „fiu de căţea” nu condamnă bărbatul în cauză, ci aruncă vina tot pe o femeie – pe mama acestuia!

Tabuurile noastre legate de emoţia furiei şi de exprimarea acesteia sunt atât de puternice, încât nu este uşor nici *să ştim* că suntem furioase. Când o femeie îşi manifestă furia, cel mai probabil va fi calificată drept iraţională sau chiar mai rău. La un congres de specialitate la care am participat recent, o tânără doctoriţă a prezentat o lucrare despre femeile bătute, expunând multe idei noi şi interesante şi manifestând o implicare profundă şi personală în cercetare. În mijlocul prezentării ei, un psihiatru cunoscut, care stătea în spatele meu, s-a ridicat ca să plece. S-a întors către bărbatul de lângă el şi a pus diagnosticul: „Iată o femeie *foarte* furioasă”. Deci asta era! Faptul că el depistase – sau credea că depistase – un ton furios în vocea tinerei doctoriţe a descalificat nu numai ceea ce ea avea de spus, ci şi ceea ce era ea. Pentru că adesea ceilalţi întâmpină simpla posibilitate ca noi să fim furioase cu respingere şi dezaprobare, nu e deloc de mirare că ne este greu să conştientizăm că suntem furioase, nemaivorbind despre a accepta această emoţie.

De ce sunt femeile furioase atât de ameninţătoare pentru ceilalţi? Dacă suntem vinovate, deprimate, cuprinse de îndoială, ne aflăm în rândul lumii. Nu trecem la acţiune decât împotriva propriei persoane şi este puţin probabil să întreprindem schimbări de ordin personal şi social. Dimpotrivă, femeile furioase pot schimba vieţile tuturor; ele lansează provocări, aşa cum arată ultimii zeci de ani de feminism. Iar schimbarea este o chestiune dificilă şi

neliniştitoare pentru oricine, inclusiv pentru acelea dintre noi care o cer activ.

Astfel, învăţăm să ne temem şi noi de propria furie, nu numai pentru că atrage dezaprobarea celorlalţi, ci şi pentru că indică necesitatea schimbării. Poate că începem să ne punem întrebări care servesc la blocarea sau la invalidarea experienţei personale cu furia: „Se cuvine să fiu furioasă?”; „Am dreptul să mă înfurii?”; „La ce-mi foloseşte mânia?”; „La ce bun?” Aceste întrebări pot fi modalităţi excelente de a ne reduce singure la tăcere şi de a ne amuţi furia.

Să punem la îndoială aceste întrebări. Mânia nu este nici legitimă, nici nelegitimă, nici cu sens, nici fără noimă. Mânia este, pur şi simplu. Să te întrebi dacă se cuvine să te înfurii este ca şi cum te-ai întreba dacă se cuvine să-ţi fie sete. „În fond, tocmai am băut un pahar cu apă, cu un sfert de oră în urmă. Cu siguranţă că nu se cuvine să-mi fie sete. Şi, în plus, ce sens are să-ţi fie sete, dacă oricum nu e nimic de băut pe aici?”

Mânia este ceva ce simţim. Există dintr-un motiv şi merită întotdeauna respectul şi atenţia noastră. Toţi avem dreptul să simţim *tot* ce simţim. Bineînţeles că furia nu este o excepţie.

Există totuşi câteva întrebări despre furie pe care ar fi bine să ni le punem: „De ce m-am înfuriat de fapt?” „Care e problema şi a cui e?” „Cum să-mi dau seama cine e de vină şi pentru ce?” „Cum pot învăţa să-mi exprim mânia aşa încât să nu mă simt neajutorată şi neputincioasă?” „Când sunt furioasă, cum pot să îmi comunic clar poziţia, fără a deveni defensivă sau fără a ataca?”, „Ce risc să pierd dacă mă exprim mai clar şi mai asertiv?”, „Dacă mânia nu ajută la mare lucru, oare ce ar trebui să fac?” Aceste întrebări vor fi tratate în capitolele care urmează – nu cu scopul de a scăpa de furie sau de a-i pune la îndoială gradul de justificare, ci de a afla cât mai multe referitor la sursele ei şi apoi de a întreprinde pe cont propriu ceva nou şi diferit.

Există însă şi un revers al medaliei: dacă a simţi mânie semnalează o problemă, exprimarea violentă a mâniei nu rezolvă problema. *Exprimarea violentă a furiei poate menţine şi chiar rigidiza vechile reguli şi tipare ale unei relaţii, astfel încât schimbarea nu are loc*. Când emoţiile devin foarte intense, multe dintre noi depun eforturi neproductive de a-l schimba pe celălalt şi astfel nu îşi exercită puterea de a se înţelege şi de a se schimba pe sine. Pur şi simplu nu este adevărată vechea teorie conform căreia „furia vine şi apoi trece”, care susţine că, lăsând toate emoţiile să se manifeste, ne protejăm de riscul psihologic de a ţine totul închis în noi. Deprimarea, scăderea stimei de sine, senzaţia că ne trădăm propria persoană şi chiar ura de sine sunt inevitabile atunci când ne certăm, continuând totodată să ne supunem unor circumstanţe nedrepte, atunci când ne plângem în gura mare, dar stilul nostru de viaţă ne trădează speranţele, valorile şi potenţialul sau când ne pomenim corespunzând perfect stereotipului social al femeii răutăcioase, cârcotaşe, pline de amărăciune sau distructive.

Femeile care sunt blocate în manifestări ineficiente ale furiei suferă la fel de profund ca şi cele care nu îndrăznesc să se înfurie deloc.

CÂND FURIA DEGENEREAZĂ

Dacă vechile noastre metode de a gestiona furia nu funcţionează pentru noi, este posibil să ne încadrăm în una dintre aceste categorii (sau chiar în ambele): „doamnele cumsecade”, care încearcă să evite cu orice preţ furia şi conflictul, sau „scorpiile”, cele care se înfurie uşor, dar participă la certuri ineficiente, se plâng şi îi învinuiesc pe ceilalţi, ceea ce nu duce la nicio soluţie constructivă.

Între aceste două stiluri de gestionare a furiei s-ar părea că există tot atâtea diferenţe ca între zi şi noapte. În realitate însă, amândouă au acelaşi scop: să îi protejeze pe ceilalţi, să tulbure claritatea propriului sine şi să ne asigure că nu se produce nicio schimbare. Să vedem cum funcţionează cele două.

Sindromul „doamnei cumsecade”.

Dacă eşti o „doamnă cumsecade”, cum te comporţi? în situaţii care chiar ar trebui să ne stârnească mânia sau să ne facă să protestăm, noi rămânem tăcute sau plângem, ne autocriticăm sau ne simţim „jignite”. Dacă totuşi ne simţim furioase, ţinem furia în noi, pentru a evita conflictul deschis. Dar nu doar că păstrăm pentru noi furia; evităm chiar şi să facem declaraţii clare despre ceea ce gândim şi simţim atunci când bănuim că o astfel de claritate l-ar face pe celălalt să se simtă incomod sau ar dezvălui neînţelegerile între noi.

Atunci când ne comportăm astfel, energia noastră primară este îndreptată spre protejarea celuilalt şi spre păstrarea armoniei în relaţie, în detrimentul definirii unui sine clar. Cu timpul, riscăm să ne pierdem claritatea sinelui, deoarece facem un efort atât de mare pentru a „citi” reacţiile celorlalţi şi a ne asigura că nu agităm apele, încât riscăm să pierdem din ce în ce mai mult capacitatea de a recunoaşte gândurile, sentimentele şi dorinţele proprii.

Cu cât suntem mai „cumsecade” în modurile descrise mai sus, cu atât acumulăm mai multă furie inconştientă, până când ajungem să avem accese de furie. Furia este inevitabilă când vieţile noastre presupun numai să cedăm de fiecare dată şi să facem ce vor alţii: când ne asumăm responsabilitatea pentru sentimentele şi reacţiile celorlalţi, când abandonăm responsabilitatea primară de a ne ocupa de propria creştere şi de a ne asigura calitatea propriei vieţi; când ne comportăm ca şi cum a avea o relaţie este mai important decât a avea un sine. Desigur, ni se interzice să exprimăm direct această mânie, de vreme ce, prin definiţie, „doamnele cumsecade” nu sunt „femei furioase”.

Astfel începe un nesfârşit ciclu al înfrângerii de sine. Cu cât cedăm mai mult, cu cât facem mai mult ce vrea celălalt, cu atât creşte mânia. Cu cât ne intensificăm mai mult eforturile de reprimare, cu atât ne temem mai mult, în mod inconştient, că va avea loc o erupţie vulcanică dacă

începem să ne manifestăm furia. Şi, prin urmare, reprimăm cu şi mai multă disperare… şi tot aşa. În cele din urmă, când „explodăm”, ni se confirmă cele mai mari temeri: că furia noastră este într-adevăr „iraţională” şi „distructivă”. Iar ceilalţi ne-ar putea eticheta drept „nevrotice”, în timp ce problemele reale rămân neabordate, iar ciclul se repetă.

Deşi „doamnele cumsecade” nu prea se pricep să simtă furie, ele sunt campioane la resimţirea culpabilităţii. La fel ca în cazul deprimării şi al „sentimentului de a fi fost jignite”, noi cultivăm vinovăţia pentru a nu ne conştientiza propria furie. Mânia şi vinovăţia sunt aproape incompatibile. Dacă ne simţim vinovate pentru că nu *dăm* destul sau nu *facem* destul pentru ceilalţi, este puţin probabil să ne supărăm pentru că nu *primim* destul. Dacă ne simţim vinovate pentru că nu ne îndeplinim cum se cuvine rolul feminin care ne-a fost prescris, nu vom avea nici energia şi nici prezenţa de spirit necesare pentru a pune sub semnul întrebării ceea ce ne-a fost prescris şi cine ne-a prescris aceste lucruri. Absolut nimic nu va bloca mai eficient conştientizarea furiei decât vina şi îndoiala de sine. Societatea noastră cultivă sentimentul de vinovăţie în rândul femeilor, astfel încât multe dintre noi încă se simt vinovate dacă nu îndeplinesc rolul de reparator emoţional pentru ceilalţi.

Nu este uşor să dobândim curajul de a înceta să ne mai simţim vinovate şi de a începe să ne folosim furia pentru a pune sub semnul întrebării şi a defini ceea ce este corect şi adecvat pentru vieţile noastre. Exact când ne gândim serios să facem o schimbare, ceilalţi îşi pot întări tacticile care nasc în noi culpabilitatea. S-ar putea să ne numească „egoiste”, „imature”, „egocentrice”, „rebele”, „nefeminine”, „nevrotice”, „iresponsabile”, „zgârcite”, „reci” sau „castratoare”. Este posibil ca astfel de insinuări despre caracterul şi feminitatea noastră să fie insuportabile pentru unele dintre noi. Când suntem învăţate că valoarea şi identitatea noastră ţin de a iubi şi

de a fi iubite, este într-adevăr devastator să ni se pună la îndoială atractivitatea şi feminitatea. Cât de mare poate fi tentaţia de a ne întoarce rapid la „locul nostru”, pentru a recâştiga aprobarea celorlalţi!

Spre deosebire de „fetele rele”, sortite să piardă orice competiţie de popularitate – dacă nu chiar şi locul de muncă –, „doamnele cumsecade” sunt răsplătite de societate. Dar au de plătit un preţ foarte mare, care le poate afecta toate aspectele vieţii emoţionale şi intelectuale. „Nu vezi, nu auzi, nu vorbeşti” devine regula inconştientă pentru acelea dintre noi care trebuie să-şi nege atât conştiinţa, cât şi expresia mâniei. Răul pe care trebuie să evităm să îl vedem, să îl auzim şi să îl spunem include orice gânduri, sentimente şi acţiuni care pot duce la conflicte deschise sau chiar la neînţelegeri cu persoane importante din viaţa noastră. Pentru a respecta această regulă, trebuie să devenim un fel de somnambule. Nu trebuie să vedem clar, să gândim precis şi să ne amintim liber. Este pur şi simplu incalculabil cât de multă energie creativă, intelectuală şi sexuală este blocată de această nevoie de a reprima furia şi de a nu îi conştientiza sursele.

Femeia „scorpie”.

Altele dintre noi sunt „scorpii”: nu se sfiesc deloc să se înfurie şi să-şi declare dezacordul. Totuşi, într-o societate care nu prea agreează femeile furioase, aceste manifestări ne expun pericolului de a ne alege cu una sau alta dintre etichetele care slujesc drept semn de avertizare, pentru a ne reduce la tăcere atunci când devenim ameninţătoare la adresa altora, mai ales a bărbaţilor. Asemenea cuvântului „nefeminină”, dar chiar mai mult, aceste etichete pot avea puterea de a ne reduce brusc la tăcere sau de a ne spori nemulţumirea, intensificându-ne sentimentele de nedreptate şi de neputinţă. În ultimul caz, o etichetă de tipul „căţea castratoare” poate deveni o profeţie auto-împlinită.

Dar aceasta este numai o parte a poveştii. Cuvintele şi imaginile negative care descriu femeile ce vorbesc

deschis sunt mai mult decât nişte stereotipuri sexiste crude; ele indică o realitate dureroasă. Cuvinte ca „bătaie de cap”, „caţă”, „căţea” sunt expresii ale neajutorării şi lipsei de putere şi nu sugerează nici măcar posibilitatea schimbării. Aceste cuvinte reflectă starea de blocaj ce ne caracterizează vieţile atunci când în jurul nostru pluteşte o mare cantitate de emoţie şi când nimic nu se schimbă cu adevărat.

Atunci când ne exprimăm furia ineficient, putem fi implicate cu uşurinţă într-un ciclu de comportament care se autoperpetuează într-o spirală descendentă. Avem motive să fim furioase, dar plângerile noastre nu sunt exprimate cu voce tare şi putem stârni dezaprobarea oamenilor, în loc să le câştigăm simpatia. Acest lucru nu face decât să ne sporească senzaţia de amărăciune şi nedreptate; totuşi, în tot acest timp, problemele reale rămân neidentificate. În plus, putem deveni principalul ţap ispăşitor pentru bărbaţii care se tem de furia feminină şi pentru femeile care vor să-şi evite propria furie.

Evident, este nevoie de curaj pentru a şti când suntem furioase şi pentru a le vorbi celorlalţi despre acest lucru. Problema apare când ne blocăm într-un tipar de certuri ineficiente, lamentări şi culpabilizări care nu fac decât să perpetueze statu-quo-ul. Când se întâmplă acest lucru, noi nu facem decât să-i protejăm involuntar pe ceilalţi, în detrimentul propriei persoane. Pe de altă parte, o femeie furioasă este ameninţătoare. Totuşi, atunci când dăm glas mâniei noastre în mod ineficient – adică fără claritate, direcţie şi control –, acest lucru poate fi, în cele din urmă, liniştitor pentru ceilalţi. Permitem să fim date la o parte şi le oferim celorlalţi o scuză ca să nu ne ia în serios şi să nu ne asculte. De fapt, chiar îi ajutăm să rămână calmi. Aţi observat vreodată că celălalt devine tot mai relaxat, mai calm şi mai intelectual pe măsură ce voi deveniţi mai furioase şi mai „isterice”? Aici natura certei noastre sau a acuzaţiilor furioase de fapt pot să-i permită celuilalt să scape fără să suporte consecinţe.

Femeile care se ceartă ineficient sunt de obicei cele care depun eforturi lipsite de succes pentru a schimba o persoană care nu vrea să se schimbe. Atunci când încercările noastre de a schimba credinţele, sentimentele, reacţiile sau comportamentele celuilalt nu funcţionează, putem continua să facem acelaşi lucru, reacţionând în moduri previzibile, tipice, care nu fac altceva decât să agraveze tocmai acele probleme de care ne plângem. Este posibil să fim atât de conduse de emoţii, încât nu mai reflectăm la opţiunile pe care le avem pentru a ne comporta diferit; sau chiar nu credem că există noi opţiuni. Astfel, faptul că ne certăm protejează vechile tipare familiare ale relaţiilor noastre, la fel de sigur cum o face tăcerea „doamnelor cumsecade”.

Toate avem experienţa directă a acestor două tipare comportamentale. Într-adevăr, „doamnele cumsecade” şi „scorpiile” nu sunt altceva decât două feţe ale aceleiaşi monede, în ciuda aspectului lor radical diferit. După tot ce s-a spus şi s-a făcut – sau *nu* s-a spus şi *nu* s-a făcut –, rezultatul este acelaşi: rămânem neajutorate şi neputincioase. Nu simţim că deţinem controlul asupra calităţii şi direcţiei vieţii noastre. Sentimentul nostru de demnitate şi stima noastră de sine au de suferit deoarece nu am clarificat eficient şi nu am rezolvat problemele reale. Şi nimic nu se schimbă.

Cele mai multe dintre noi nu au primit ajutor pentru a învăţa să îşi folosească mânia în scopul de a-şi clarifica ideile şi a se întări pe sine şi relaţiile lor. În schimb, am fost învăţate să ne temem excesiv de furia noastră, să o negăm total, să o deviem către ţinte nepotrivite sau să o întoarcem împotriva noastră. Învăţăm să negăm că există un motiv de mânie, învăţăm să închidem ochii în faţa surselor ei reale sau o exprimăm ineficient, într-un mod care mai degrabă menţine statu-quo-ul decât îl pune la îndoială. Ce-ar fi să începem să ne dezvăţăm de aceste deprinderi, ca să putem folosi „energia furiei” în slujba propriei demnităţi şi dezvoltări?

DRUMUL CARE NE AŞTEAPTĂ

Această carte este creată pentru a ajuta femeile să abandoneze stilurile de gestionare a furiei care nu funcţionează pe termen lung. Printre ele se află *supunerea în tăcere*, *certurile*, *învinuirile ineficiente* şi *distanţarea emoţională*. Sarcina mea este să le ofer cititoarelor înţelegerea şi abilităţile practice care le vor ajuta să nu se mai comporte în vechile moduri previzibile şi să înceapă să folosească mânia pentru a schiţa o nouă poziţie în relaţiile semnificative.

Care este punctul focal al acestei cărţi? Subiectul furiei atinge toate aspectele vieţilor noastre; prin urmare, am făcut câteva alegeri. Pentru a evita să scriu o carte incomod de groasă, am decis să mă concentrez în mare parte, dar nu exclusiv, asupra familiei. Simţim cea mai mare furie, precum şi cea mai mare iubire în rolurile noastre de fiice, surori, iubite, soţii şi mame. Relaţiile de familie sunt cele mai influente şi cele mai dificile din viaţa noastră. Acest lucru se întâmplă deoarece apropierea conduce adesea la „blocaj”, iar eforturile noastre de a schimba situaţia duc numai la perpetuarea vechii situaţii. Când învăţăm să ne folosim energia născută din furie pentru a ne debloca în cadrul celor mai apropiate şi mai strânse relaţii, vom începe să ne mişcăm cu o claritate, un control şi un calm sporite, în toate relaţiile noastre, fie ele cu un prieten, cu un coleg sau cu băcanul din colţul străzii. Problemele neabordate din familia apropiată nu fac decât să ne alimenteze focul furiei în alte relaţii.

Care este scopul acestei cărţi? Am scris această carte dorind ca ea să fie utilă. Am sacrificat teoria, indiferent cât de interesantă ar fi, atunci când mi s-a părut că nu are o aplicare clară, practică, în vieţile reale ale femeilor reale. Totuşi, în procesul de a scrie despre mânie, am descoperit nu numai că trebuie să îmi îngustez subiectul, ci şi să îl lărgesc. Avertizez cititoarele că această carte nu trasează reguli despre „cum să procedezi”, menite să fie folosite în 10 paşi simpli, deoarece abilitatea de a folosi mânia ca pe

un instrument al schimbării ne cere să dobândim o înţelegere şi o cunoaştere mai profunde despre felul în care operează relaţiile.

Astfel, vom examina cum ne trădăm şi ne sacrificăm şinele pentru a păstra armonia cu ceilalţi („deconectarea de sine”[1]), vom explora echilibrul delicat dintre individualitate („eu”) şi intimitate („noi”) în relaţii; vom examina unele dintre rolurile şi regulile care ne definesc vieţile şi care nu fac decât să ne stârnească cea mai profundă mânie, totodată interzicând exprimarea ei; vom analiza modul în care relaţiile se blochează şi felul în care se pot debloca. Vom constata că relaţiile apropiate sunt ca nişte dansuri în cerc, în care comportamentul fiecărui partener provoacă şi perpetuează comportamentul celuilalt. Pe scurt, putem învăţa să ne folosim furia ca punct de plecare pentru a *schimba tiparele*, mai degrabă decât *pentru a învinui oameni*.

Cum se foloseşte această carte? Foarte încet. Indiferent cât de nebunesc sau de păgubitor pentru sine pare acum comportamentul nostru, el există dintr-un anumit motiv şi poate avea o funcţie pozitivă şi protectoare pentru noi şi pentru ceilalţi. Dacă vrem să ne schimbăm, este important să o facem încet, ca să avem ocazia de a observa şi testa impactul unei schimbări mici, dar semnificative într-un sistem relaţional. Dacă ne ambiţionăm şi încercăm să schimbăm prea mult şi prea repede, s-ar putea să nu mai schimbăm nimic. În schimb, riscăm să stârnim în noi însene şi în ceilalţi atât de multă anxietate şi intensitate emoţională, încât în cele din urmă vechile tipare şi comportamente vor reapărea. Sau riscăm să sfârşim prin a ieşi abrupt dintr-o relaţie importantă, ceea ce nu este neapărat o soluţie bună.

Această carte vă va folosi cu adevărat dacă o veţi citi în întregime. Nu săriţi peste discuţiile despre copii numai pentru că nu aveţi copii şi nu evitaţi capitolul despre soţi

1 în original, de-selfing. Termenul a fost folosit pentru prima dată de Harriet Lerner. (N. tr.)

pentru simplul fapt că sunteţi necăsătorite sau divorţate. Importante sunt tiparele relaţionale pe care le voi descrie. Nu este important atât cine sunt partenerii în cutare sau cutare dans, ci forma dansului şi felul în care funcţionează. Amintiţi-vă că fiecare capitol conţine informaţii relevante pentru orice relaţie în care vă aflaţi. Pe măsură ce citiţi, puteţi extrapola informaţiile la alte contexte şi relaţii, ceea ce este un exerciţiu util.

Ca să ne folosim furia ca pe un instrument al schimbării în relaţii, vom învăţa să ne dezvoltăm şi să ne perfecţionăm abilităţile în patru domenii:

1. *Putem învăţa să intrăm în contact cu adevăratele surse ale mâniei noastre şi să ne clarificăm poziţia*. „Ce anume îmi stârneşte furia în această situaţie?” „Care este problema reală aici?” „Ce gândesc şi ce simt?” „Ce vreau să realizez?” „Cine este responsabil şi pentru ce?” „Ce anume vreau să schimb?” „Ce lucruri voi face şi ce lucruri nu voi face?” Par a fi întrebări simple, dar vom vedea mai târziu cât de complexe pot fi. Este uimitor cât de frecvent pornim la luptă fără să cunoaştem scopul războiului. Poate că folosim energia furiei noastre pentru a încerca să schimbăm sau să controlăm o persoană care nu vrea să se schimbe, în loc să folosim aceeaşi energie pentru a ne clarifica propria poziţie şi propriile posibilităţi de alegere. Acest lucru este valabil în special pentru cele mai apropiate relaţii, în care, dacă nu învăţăm să ne folosim mânia mai întâi pentru a ne clarifica propriile gânduri, sentimente, priorităţi şi alegeri, putem cădea cu uşurinţă în capcana unor cicluri nesfârşite de certuri şi învinuiri, care nu au niciun rezultat. Folosirea eficientă a mâniei merge mână în mână cu dezvoltarea unui „eu” mai clar şi cu o cunoaştere mai bună a propriului sine.

2. *Putem deprinde abilităţi de comunicare*. Acest lucru ne va maximiza şansele de a fi ascultate şi de a participa la negocierea conflictelor şi a neînţelegerilor care ne interesează. Pe de o parte, poate că nu este nimic în neregulă cu manifestarea furiei exact aşa cum o simţim,

fără intervenţia gândirii şi deliberării. În unele circumstanţe, acest lucru ajută, dar în altele manifestarea furiei este pur şi simplu necesară – dacă nu ne comportăm abuziv. De multe ori, faptul că explodăm sau ne certăm ne poate uşura temporar, dar după ce furtuna trece, descoperim că nimic nu s-a schimbat. Există anumite relaţii în care, pentru ca o schimbare durabilă să aibă loc, este esenţial să ne menţinem calmul şi să evităm învinovăţirile.

3. *Putem învăţa să observăm şi să întrerupem tiparele de interacţiune neproductive*. A comunica clar şi eficient este greu chiar şi în cele mai bune circumstanţe. Când suntem furioase, este şi mai greu. În mijlocul furtunii, nu te prea poţi observa pe tine şi nu poţi fi flexibilă. Atunci când emoţiile sunt foarte intense, putem învăţa să ne calmăm şi să ne detaşăm puţin, pentru a distinge care este rolul nostru în interacţiunile de care ne plângem.

A învăţa să observăm şi să ne schimbăm rolul în tiparele relaţionale merge mână în mână cu sporirea sentimentului de responsabilitate personală în fiecare relaţie în care ne aflăm. Când spun „responsabilitate”, nu mă refer la autoculpabilizare sau la autoetichetarea drept „cauză” a problemei. Mai curând este vorba despre „abilitatea de a reacţiona”, adică de a ne observa pe noi înşene şi pe ceilalţi în interacţiune şi de a reacţiona la situaţii familiare într-un mod diferit. Nu îl putem obliga pe celălalt să îşi modifice paşii într-un dans vechi şi cunoscut, dar, dacă ne schimbăm propriii paşi, dansul nu va putea continua în cadrul aceloraşi tipare previzibile.

4. *Putem învăţa să anticipăm contramişcările sau reacţiile de tip „schimbă-te la loc” ale celorlalţi şi să le facem faţă*. Fiecare dintre noi aparţine unor grupuri sau sisteme mai largi, care au tot interesul ca noi să rămânem exact acolo unde suntem acum. Dacă începem să ne modificăm vechile tipare de tăcere, de insinuări sau de ceartă şi culpabilizare ineficientă, vom fi inevitabil

întâmpinate cu o puternică rezistenţă sau cu contramişcări. Această reacţie care ne cere să anulăm schimbarea va veni atât din interiorul nostru, cât şi din partea persoanelor importante din jur. Vom vedea că persoanele cele mai apropiate au adesea cel mai mare interes să nu ne schimbăm, în ciuda criticilor sau plângerilor pe care le exprimă deschis. Noi însene opunem rezistenţă tocmai schimbărilor pe care le dorim. Ca şi voinţa de schimbare, această rezistenţă la schimbare este un aspect firesc şi universal al oricărui sistem uman.

În capitolele care urmează, vom examina îndeaproape puternica anxietate care se stârneşte, inevitabil, atunci când începem să ne folosim furia pentru a ne defini mai clar propriul sine şi termenii vieţii noastre. Unele femei iau startul comunicând clar şi luând hotărârea fermă de a face o schimbare, dar ulterior dau înapoi în faţa atitudinii defensive a celuilalt sau a încercărilor sale de a descalifica ceea ce i se spune. Dacă avem intenţia să facem cu adevărat o schimbare, putem învăţa să anticipăm anxietatea şi culpabilitatea stârnite în noi ca răspuns la contramişcările sau la reacţiile de tipul „Schimbă-te la loc!” ale celorlalţi şi să le facem faţă. Şi mai dificil este să recunoaştem că unele părţi ale sinelui nostru se tem de schimbare şi i se opun.

Deocamdată, daţi-mi voie să spun că nu este niciodată uşor să treci de la supunerea în tăcere sau de la certurile ineficiente la o afirmare calmă, dar hotărâtă a ceea ce suntem, a poziţiei noastre, a ceea ce vrem şi a ceea ce este sau nu acceptabil pentru noi. Probabil că cea mai mare anxietate a noastră va fi legată de clarificarea gândurilor şi emoţiilor personale cu privire la cele mai importante relaţii ale noastre. Pe măsură ce ne exprimăm mai clar şi mai direct, ceilalţi pot deveni ei înşişi la fel de direcţi cu privire la propriile gânduri şi sentimente sau cu privire la faptul că nu se vor schimba. Atunci când acceptăm aceste realităţi, s-ar putea să avem de făcut alegeri dureroase: alegem să rămânem într-o anumită

relaţie sau situaţie? Alegem să o părăsim? Să rămânem şi să încercăm să facem noi ceva diferit? Ce anume? Nu este uşor să răspundem la aceste întrebări şi nici măcar să ne gândim la ele.

Pe termen scurt, uneori este mai simplu să ne menţinem vechile obiceiuri, chiar dacă experienţa personală ne-a arătat că sunt foarte ineficiente. Pe termen lung totuşi, avem mult de câştigat dacă punem în practică lecţiile acestei cărţi. Obţinem nu numai moduri noi de a face faţă vechilor furii, ci şi un „eu" mai bine definit şi mai puternic şi, odată cu el, capacitatea de a avea un „noi" mai intim şi mai mulţumitor. Multe dintre problemele noastre legate de furie apar atunci când alegem între a avea o relaţie şi a avea un sine. Această carte vă învaţă cum să le aveţi pe amândouă.

Mişcări vechi, mişcări noi şi contramiscări

În seara de dinaintea workshopului meu despre furie, m-a sunat o femeie pe nume Barbara, pentru a-şi anula rezervarea. Cu o voce care transmitea atât resentiment, cât şi mâhnire, mi-a spus:

— Mi-am dorit aşa de mult să merg la workshopul dumneavoastră, dar soţul meu s-a împotrivit. M-am certat cu el la nesfârşit, dar nu vrea să mă lase.

— Dar ce obiecţie are? m-am interesat eu.

— Dumneavoastră sunteţi obiecţia! a spus ea. Mi-a spus că sunteţi o feministă radicală şi că workshopul nu merită banii. I-am spus că sunteţi un psiholog de renume şi că acest workshop va fi cu siguranţă bun. Sunt *sigură* că workshopul merită banii, dar nu l-am putut convinge. Ultimul lui cuvânt a fost „nu".

— Îmi pare rău, am spus.

— Da, şi mie, a continuat ea. Şi de atunci mă tot doare capul şi am plâns o grămadă. Dar m-am împotrivit mult. De fapt, soţul meu chiar a fost de acord că mi-ar fi de folos să mă ajute cineva în privinţa furiei mele, deoarece mă comport foarte rău.

Am închis telefonul şi m-am gândit la scurta conversaţie care avusese loc. Cu siguranţă, această femeie *nu era obligată* să îşi anuleze rezervarea la workshop. Ar fi putut alege să procedeze altfel. Totuşi nu ar fi putut alege să acţioneze altfel fără să suporte anumite consecinţe. Poate consecinţa de care se temea era pierderea celei mai importante relaţii din viaţa ei.

Care este reacţia *voastră* faţă de conversaţia telefonică de mai sus?

Credeţi că…

„Soţul ei este un misogin!”

sau

„Este un bărbat nesigur şi plin de temeri”.

Vă gândiţi…

„Îmi pare rău pentru biata femeie”.

sau

„Femeia asta masochistă are nevoie cu siguranţă de psihoterapie”.

sau

„De ce nu şi-a făcut curaj şi nu a mers la workshop?”

Credeţi că:

„El e de vină. Cum poate să-i facă aşa ceva!”

sau

„Ea e de vină. Cum poate să-i permită să ia decizii despre viaţa *ei*!”.

sau

„Societatea este de vină. Ce trist că-i învăţăm pe bărbaţi să facă aşa ceva şi pe femei să suporte!”

Credeţi că…

„Ea este supărată că soţul nu o lasă să meargă la workshop”.

sau

„Ea este supărată pentru că a cedat”.

Vă gândiţi…

„Mă regăsesc în această femeie”.

sau

„Nu pot să o înţeleg, nu mă pot pune în locul ei”.

Fiecare dintre noi are o reacţie personală la cuvintele Barbarei. Multe dintre noi nu vor *dori* să se identifice cu povestea ei. Şi totuşi ce face şi cum se simte ea este ceva de actualitate şi des întâlnit:

Ea se supune unor circumstanţe nedrepte.

Ea nu se simte stăpână pe viaţa ei.

Ea nu a abordat eficient problema reală.

Ei nu îi este clară propria contribuţie la dilema în care se află.

Ea îşi sacrifică propriul progres pentru a-şi sprijini şi proteja soţul.

Ea menţine statu-quo-ul în căsnicie în detrimentul sinelui propriu.

Ea evită să testeze cât de flexibilă este căsnicia în care se află, aşa încât să tolereze o schimbare din partea ei.

Ea se simte neajutorată şi neputincioasă.

Ea transformă furia în lacrimi.

Ea se alege cu o durere de cap.

Ea nu se place.

Ea crede că se comportă rău.

Vă sunt necunoscute cele de mai sus? Probabil că nu. Unul sau altul dintre aceste lucruri ni se întâmplă atunci când ne certăm, când învinuim ineficient sau când ne temem să ne certăm.

Spre deosebire de unele femei, care nu îndrăznesc să aibă diferende cu soţii sau cu iubiţii lor, Barbara se poate înfuria fără nicio problemă. Problema ei este însă că se ceartă într-un mod care creează garanţia că schimbarea nu se va produce, iar ea îşi *protejează* soţul şi statu-quo-ul relaţiei lor în detrimentul propriei dezvoltări. Indiferent cum se comportă, Barbara nu pune la îndoială regula de bază a relaţiei, anume aceea că soţul ei face regulile. Ea se „deconectează de sine” în favoarea bărbatului ei.

Ce este „deconectarea de sine”? Evident, într-o relaţie nu reuşim să facem mereu tot ce vrem şi nici tot ce ne-ar plăcea. Când doi oameni trăiesc sub acelaşi acoperiş,

apar inevitabil neînţelegeri care cer compromisuri, negocieri, schimburi. Dacă soţul Barbarei era deranjat de workshop şi dacă acesta nu era, într-adevăr, atât de important pentru ea, Barbara ar fi putut să o lase baltă. În sine, acest lucru nu ar fi fost neapărat o problemă pentru ea.

Problema apare atunci când o persoană – cel mai adesea soţia – cedează şi acceptă mai mult decât este cazul şi nu are o senzaţie de claritate în raport cu deciziile ei, după cum nu simte nici că deţine controlul asupra propriilor alegeri. Deconectarea de sine semnifică faptul că, sub presiunile relaţiei, o parte prea mare a sinelui (inclusiv gânduri, dorinţe, credinţe şi ambiţii) devine „negociabilă”. Chiar dacă persoana care face cele mai mari compromisuri cu şinele ei nu este conştientă de acest lucru, deconectarea de sine presupune costuri inevitabile. Partenerul care sacrifică cel mai mult din sine acumulează cea mai mare cantitate de furie reprimată şi este deosebit de vulnerabil la depresie şi la alte probleme emoţionale. Ea (şi, în anumite cazuri, el) poate sfârşi într-un cabinet de psihoterapie sau chiar al unui medic sau psihiatru, spunând: „Ce e în neregulă cu mine?” Sau îşi poate exprima furia, dar în momente nepotrivite, legat de chestiuni oarecare, meschine, astfel încât practic îi invită pe ceilalţi să o ignore pur şi simplu sau să o considere iraţională sau nebună.

O formă de deconectare de sine obişnuită printre femei poartă numele „subfuncţionare”. Tiparul „subfuncţionare-suprafuncţionare” este răspândit în cupluri. Care este mecanismul? Cercetarea în domeniul sistemelor maritale a demonstrat că, atunci când se formează perechile şi acestea durează, cei doi parteneri se află de obicei la acelaşi nivel de „independenţă” sau maturitate emoţională. *Ca în cazul unui balansoar*: *subfuncţionarea unui individ permite suprafuncţionarea celuilalt*.

De exemplu, o soţie poate să devină din ce în ce mai

fascinată de rolul partenerului slab, vulnerabil, dependent sau altminteri disfuncţional. Soţul ei, exact în acelaşi grad, va desprinde aceste calităţi din şinele lui şi le va nega. El poate începe să-şi folosească toată energia emoţională pentru a reacţiona la problemele soţiei, mai degrabă decât să le identifice şi să le împărtăşească pe ale sale. Subfuncţionalii şi suprafuncţionalii se provoacă reciproc şi îşi întăresc reciproc comportamentele, astfel încât balansoarul devine, în timp, din ce în ce mai greu de echilibrat. Cu cât bărbatul evită mai mult să-şi împărtăşească slăbiciunile, nevoile şi vulnerabilitatea, cu atât mai mult soţia/iubita lui va resimţi şi va exprima sentimente din această categorie decât i s-ar cuveni. Cu cât femeia evită mai mult să-şi demonstreze competenţa şi puterea, cu atât mai mult va tinde soţul ei să aibă un sentiment grandios despre competenţa şi puterea lui. Şi dacă partenerul subfuncţional începe să arate mai bine, cel suprafuncţional va începe să arate mai rău.

Scurta conversaţie telefonică pe care am avut-o cu Barbara sugerează că ea este partenerul subfuncţional în căsnicia ei. Desigur, nu toate femeile se află în această poziţie în relaţiile lor. În viaţa reală există o mulţime de aranjamente fericite şi nefericite. Şi un bărbat se poate afla la baza balansoarului, sau un cuplu poate face ca balansoarul să îşi menţină mişcarea, sau cei doi parteneri se pot afla în competiţie pentru poziţia de jos, cea neajutorată.

Este important faptul că a te situa la nivelul inferior al balansoarului relaţional este o poziţie *prescrisă cultural* femeilor. În timp *ce* anumite femei pot sfida sau chiar inversează această prescripţie, ea intră de fapt în însăşi definiţiile noastre despre „feminitate” şi stă la baza întregului etos al dominaţiei bărbaţilor. Femeile sunt învăţate în mod activ să cultive şi să exprime toate acele calităţi pe care bărbaţii se tem să le întâlnească la propria persoană şi care nu vor să îi „debilizeze”. Şi, desigur, regulile culturale care ne descurajează să intrăm în

competiţie cu bărbaţii sau să ne exprimăm furia faţă de ei sunt avertismente paradoxale cu privire la cât de nociv şi de distructiv ar fi „sexul slab” pentru bărbaţi, dacă femeile ar fi, pur şi simplu, ele însele!

Sunt demodate, desigur, acele vechi dictate de a „face pe proasta”, de „a-l lăsa pe bărbat să câştige” sau de a te preface că „el este şeful”. Dar mesajul lor rămâne o regulă de bază care, pentru nenumărate femei, stă încă la pândă în inconştient: *Sexul slab trebuie să îl ferească pe cel puternic de recunoaşterea puterii sexului slab, de vreme ce sexul puternic se simte slăbit de puterea sexului slab*. Învăţăm să ne comportăm ca şi cum am fi mai slabe, pentru a-i ajuta pe bărbaţi să se simtă mai puternici şi pentru a-i întări renunţând la propria noastră putere.

Subfuncţionarea poate îmbrăca un număr nelimitat de forme. Poate fi subtilă, ca atunci când o femeie renunţă la o oportunitate în carieră sau evită o nouă provocare dacă soţul îi comunică voalat că ar prefera ca lucrurile să rămână aşa cum sunt sau când ea se teme că el s-ar putea simţi ameninţat de o astfel de schimbare. O femeie îşi poate proteja bărbatul asumându-şi acele sarcini pe care el preferă să nu le îndeplinească şi renunţând să recunoască şi să dezvolte în persoana ei interese sau abilităţi care ţin de domeniul „lui”. În acest proces, ea poate dezvolta diverse probleme emoţionale sau fizice. Numeroasele lucruri de care se plânge ea au la bază convingerea inconştientă că trebuie să rămână într-o poziţie de slăbiciune, pentru ca relaţia ei cea mai importantă să supravieţuiască. Dacă, la fel ca Barbara, femeia este convinsă şi că nu ar putea supravieţui fără relaţie, îşi va manifesta furia într-un mod care nu face decât să întărească vechile tipare familiare din care provine furia ei.

CULPABILIZARE INEFICIENTĂ VERSUS REVENDICARE ASERTIVĂ

În ce fel slujesc cearta şi culpabilizarea mai degrabă la *blocarea* schimbării decât la *facilitarea* ei? Să analizăm

mai amănunţit situaţia Barbarei. Din capul locului, Barbara a participat la o bătălie inutilă legată de participarea la workshop şi a folosit energia furiei sale pentru a-şi determina soţul să vadă lucrurile din perspectiva ei. Sunt două probleme legate de eforturile ei de a-şi convinge soţul să se răzgândească. În primul rând, el are acelaşi drept ca şi ea să aibă propriile păreri şi să facă speculaţii referitoare la workshop. În al doilea rând, era puţin probabil să reuşească să îi schimbe părerea. Ea ar putea şti bine, din experienţele trecute, că acest workshop este exact lucrul la care soţul ei s-ar opune. După cum a spus în conversaţie: „Sunt sigură că workshopul merită banii, dar nu l-am putut convinge. Ultimul lui cuvânt a fost «nu»”.

Implicându-se într-o luptă pierdută încă din start, ea nu a exercitat tocmai acea putere pe care o deţinea: puterea de a se ocupa de propriul sine. Barbara ar fi făcut un pas în afara poziţiei sale deconectate de sine dacă şi-ar fi clarificat priorităţile şi ar fi acţionat pe cont propriu. Ea ar fi putut refuza să se certe, spunându-i soţului: „Bun sau rău, radical sau nu, workshopul ăsta e important pentru mine. Dacă îmi anulez rezervarea din cauză că aşa vrei tu, o să fiu plină de mânie şi de resentimente. Abia aştept să merg la acest workshop, şi o să merg”.

Ce a împiedicat-o pe Barbara să treacă de la cearta ineficientă şi de la plângerile ei la o revendicare clară şi asertivă? Poate se temea că ar fi trebuit să plătească un preţ foarte mare pentru această mişcare. Multe dintre cele care se ceartă ineficient, ca şi acelea dintre noi care nu se ceartă deloc, au credinţa inconştientă că cealaltă persoană va fi pusă în mare încurcătură dacă ne-am exprima clar şi dacă am fi puternice. *Din cauza anxietăţii şi a culpabilităţii noastre legate de potenţială pierdere a unei relaţii, ne poate fi greu să ne schimbăm şi apoi să menţinem schimbarea când partenerul reacţionează puternic la comportamentul nostru nou şi diferit.*

A face schimbări – a accepta schimbările

Ce s-ar fi întâmplat dacă Barbara ar fi procedat

diferit şi ar fi clarificat o poziţie nouă faţă de soţul ei? Ce s-ar fi întâmplat dacă l-ar fi abordat într-un moment în care el ar fi fost cel mai dispus să o asculte şi şi-ar fi declarat ferm şi calm poziţia, fără furie şi fără lacrimi? De exemplu: „Ştiu că tu nu crezi că workshopul merită banii; e părerea ta şi o apreciez. Dar sunt o femeie adultă şi trebuie să decid singură. Nu mă aştept să fii de acord cu workshopul sau să te bucuri că mă duc, dar am nevoie să iau această decizie singură".

Să ne imaginăm că Barbara ar fi tratat cu fermitate problema reală („Voi lua singură deciziile") şi ar fi evitat să devieze în discuţii pe alte teme, cum ar fi valoarea workshopului sau caracterul şi activitatea mea. Să presupunem că, fără să se certe, fără să dea vina pe nimeni, fără să acuze şi fără să încerce să-şi convingă soţul să se răzgândească, şi-ar fi susţinut în continuare intenţia: „Bună sau nu, voi face această alegere singură".

Ce s-ar fi întâmplat apoi? Ce s-ar întâmpla cu acest cuplu dacă Barbara ar fi pus sub semnul întrebării statu-quo-ul, afirmându-şi calm decizia de a participa la workshop? Care ar fi fost următoarea mişcare a soţului ei? Ar fi pus piciorul în prag şi ar fi spus: „Dacă te duci acolo, te părăsesc"? Nu ar fi spus nimic, dar s-ar fi apucat imediat de băutură, şi-ar fi găsit o amantă sau ar fi devenit abuziv într-un fel sau altul? Ar fi reacţionat mai blând şi ar fi fost posac sau deprimat pentru câteva zile?

Desigur, nu avem nici cea mai vagă idee. Ştim foarte puţine despre acest cuplu. Totuşi un lucru e sigur: de fiecare dată când o persoană face o mişcare pentru a reechilibra balansoarul, de partea cealaltă există o contramişcare. Dacă Barbara s-ar fi comportat în acest fel diferit, soţul ei ar fi făcut o manevră de tipul „Schimbă-te la loc!", în încercarea de a-şi reduce propria anxietate şi de a reinstitui vechiul şi cunoscutul tipar de ceartă. Nu făcea o astfel de manevră pentru că nu îşi mai iubea soţia sau pentru că era intimidat de acest workshop, ci pentru că s-ar fi simţit ameninţat de noul nivel de asertivitate, de

independenţa şi maturitatea manifestate de Barbara.

Noua poziţie a Barbarei ar fi avut implicaţii care depăşesc participarea ei la un workshop pe tema furiei. Ar fi fost o declaraţie că a lua decizii despre ce va face sau nu este responsabilitatea ei, nu a lui. Clarificând calm şi cu fermitate această chestiune importantă în relaţie, ea nu ar mai fi fost aceeaşi femeie cu care el se căsătorise şi cu care se simţea confortabil. Ea, la rândul ei, s-ar simţi foarte anxioasă şi nesigură dacă s-ar comporta diferit. *Puţine lucruri stârnesc mai multă anxietate decât trecerea la un nivel superior de autoafirmare şi de independenţă într-o relaţie importantă şi menţinerea acestei poziţii, în ciuda contramişcărilor celuilalt*.

Dacă Barbara renunţă la fantezia ei de a-şi schimba soţul şi începe să folosească aceeaşi energie provenită din furie pentru a-şi clarifica alegerile şi a întreprinde noi acţiuni, pe cont propriu, va fi mai puţin tulburată de „problemele legate de furie” care se ivesc din poziţia ei deconectată de sine sau subfuncţională: dureri de cap, scăderea stimei de sine şi un sentiment cronic de amărăciune şi nemulţumire (ca să enumerăm numai câteva). Consecinţa va fi că, cel puţin pentru o vreme, este foarte probabil ca viaţa ei casnică să fie mai grea ca niciodată. Vor începe să iasă la iveală probleme şi conflicte care până atunci mocniseră. Ar putea începe să-şi pună întrebări serioase: „Cine este responsabil cu luarea deciziilor pentru viaţa mea?”; „Cum se împart într-o relaţie puterea şi deciziile?”; „Ce se va întâmpla în căsnicia mea dacă devin mai puternică şi mai asertivă?”; „Dacă am de ales între a mă sacrifica pentru a păstra liniştea în căsnicie, de o parte, şi a mă dezvolta riscând să-mi pierd relaţia, pe de altă parte, ce variantă prefer?”

Poate că Barbara nu este încă gata să lupte cu astfel de chestiuni ameninţătoare. Poate ar avea parte de prea puţin sprijin, dacă ar face-o. Poate crede că a avea orice fel de relaţie este mai bine decât a nu avea una deloc. Este posibil ca ea însăşi să se teamă să participe la workshop şi

să îşi invite, inconştient, soţul să exprime emoţiile negative în numele amândurora.

Este important să înţelegem că aici există pericole reale. Dacă Barbara şi-ar susţine ferm poziţia cu privire la workshop, ar simţi, inevitabil, presiunea internă de a lua atitudine şi în alte chestiuni. În timp ce în trecut ea şi soţul ei se potriveau ca două piese de puzzle, acum s-ar afla în plin proces de schimbare a formei. S-ar schimba oare el în acelaşi timp, pentru a continua să se potrivească, sau ar părăsi-o în cele din urmă? în timp ce face propriile schimbări, oare ea ar decide că trebuie să îl părăsească? Cel puţin deocamdată, Barbara a ales să-şi protejeze soţul şi să îşi continue vechiul mod de viaţă. Nu este un simplu gest de „supunere pasivă”, ci mai degrabă poate fi o alegere activă pentru a păstra familiaritatea previzibilă şi siguranţa în cea mai importantă relaţie a ei – căsnicia.

PACE CU ORICE PREŢ

Dintr-un anumit punct de vedere, Barbara nu este deloc atât de „încătuşată” cum ar părea: ea este capabilă să exprime idei şi opinii diferite de ale soţului ei. Poate recunoaşte că ce îşi doreşte pentru sine nu este identic cu ce doreşte soţul pentru ea. Îşi cunoaşte priorităţile. Dar a preferat, cel puţin în situaţia dată, să îi facă pe plac soţului, mai degrabă decât să clatine căsnicia.

Multe dintre noi facem astfel de alegeri fără să realizăm ce facem şi care sunt motivele din spatele acestor hotărâri. Nu ne permitem să conştientizăm că ne-ar plăcea să participăm la un workshop despre furie. Evităm să întreţinem idei şi moduri de gândire noi, care ar duce la conflicte deschise şi la controverse cu persoana importantă din viaţa noastră. Nu ne permitem să identificăm aranjamentele lipsite de corectitudine la care participăm. Poate că renunţăm să facem lucruri noi şi diferite, dar putem să nu ne dăm seama de sacrificiul pe care îl facem pentru a păstra liniştea şi pentru a ne asigura că domneşte pacea.

Cum ar fi gestionat o astfel de persoană conciliantă

situaţia cu workshopul? Cel mai probabil, nu s-ar fi certat cu partenerul ei, pentru că nu ar fi existat niciun motiv de ceartă. Nici nu s-ar fi înscris la un workshop despre furie. Nu şi-ar fi permis să dezvolte un interes serios pentru un lucru care l-ar ameninţa pe celălalt sau care ar deranja statu-quo-ul unei relaţii importante. Dacă şi-ar fi permis totuşi un oarecare interes pentru workshop, ea ar fi testat reacţia partenerului înainte de a se înscrie. Ea l-ar fi abordat astfel: „Ascultă, mă gândesc să particip la acest workshop…” Şi atunci ar fi evaluat discret reacţia verbală şi pe cea nonverbală. Dacă ar fi detectat vreun semnal care transmite că el se simte ameninţat sau că nu aprobă ideea ei, atunci s-ar fi răzgândit rapid, pentru a-l proteja. Şi-ar fi spus: „Ei, poate că workshopul nu e aşa de bun”, sau „Nu avem bani acum”, sau „Oricum nu am chef să merg acum la workshop”.

În acest mod, o femeie evită conflictul, definindu-şi dorinţele şi preferinţele astfel încât să fie identice cu ce doreşte partenerul ei şi cu ceea ce el preferă ca ea să fie. Se defineşte pe sine aşa cum o defineşte el. Îşi sacrifică conştiinţa identităţii sale, făcând eforturi de a se conforma dorinţelor şi aşteptărilor lui. Întregul proces al deconectării de sine are loc în mod inconştient, astfel încât ea să se simtă în perfectă armonie cu soţul ei. Dacă ea va dezvolta probleme emoţionale sau fizice, nu le va asocia cu sacrificiile pe care le-a făcut pentru a-l proteja pe celălalt sau pentru a menţine calmul în relaţie.

Într-o poziţie întrucâtva mai puţin extremă se află femeia capabilă să-şi menţină interesul pentru workshop, în ciuda riscului de a recunoaşte că nu este în acord cu partenerul ei. Ea şi-ar permite să conştientizeze faptul că e o persoană separată şi diferită de el, cu idei şi preferinţe care merită la fel de mult respect ca ale lui. Cu toate acestea, ea ar putea găsi totuşi o cale de a evita ca diferenţele dintre ea şi partenerul ei să fie puse în evidenţă prea mult şi să atragă dezaprobarea lui. Şi-ar spune: „Mda, vreau să merg la workshop, dar îmi dau seama că o să fie

mare tărăboi dacă insist, şi nu merită să mă cert pentru asta”. „Nu merită să mă cert pentru asta” este o frază familiară, care ne protejează pe multe dintre noi de provocarea pe care o presupune schimbarea propriului comportament. Aşa cum ilustrează provocarea Barbarei, cearta în sine nu e o problemă. Ceea ce contează este cât de uşor putem să adoptăm o poziţie clară într-o relaţie şi să ne comportăm în moduri congruente cu credinţele pe care le enunţăm.

Acelea dintre noi care intră în categoria „pacificatoarelor” sau a „doamnelor cumsecade” nu sunt deloc ratate pasive şi amorfe. Dimpotrivă, au dezvoltat o capacitate interpersonală importantă şi complexă, care cere un nivel crescut de activitate şi sensibilitate internă. Se pricep la anticiparea reacţiilor celorlalţi şi sunt experte când vine vorba despre protejarea acestora de sentimente incomode. Este o abilitate socială foarte dezvoltată, care le lipseşte mult prea frecvent bărbaţilor. Ce bine ar fi dacă am putea redirecţiona această abilitate spre interior, pentru a deveni experte în privinţa propriului sine…

A FI ÎMPREUNĂ ŞI A FI SEPARAŢI

— 9

A face să funcţioneze o relaţie pe termen lung nu este deloc simplu, deoarece avem nevoie de capacitatea de a menţine echilibrul între individual („eu”) şi împreună („noi”). Forţele care acţionează trăgând în ambele direcţii sunt foarte puternice. Pe de o parte, vrem să fim indivizi separaţi, independenţi, persoane autosuficiente şi de sine stătătoare; pe de altă parte, căutăm senzaţia de a fi conectaţi, de a fi intimi cu cineva, de a aparţine unei familii sau unui grup. Dacă un cuplu îşi pierde echilibrul, în oricare dintre direcţii, apare o problemă.

Ce se întâmplă dacă într-o relaţie nu există suficient „noi”? Rezultatul poate fi un caz de „divorţ emoţional”. Doi oameni pot sfârşi singuri şi izolaţi într-o căsătorie din care a rămas numai carcasa, forma, în care ei nu mai împărtăşesc sentimente personale şi experienţe. Când

„forţa de separare” prevalează, unul sau ambii parteneri pot exprima o atitudine de tipul „nu am nevoie de tine”. Iată o poziţie departe de a fi cu adevărat autonomă. În relaţie poate exista o cantitate neglijabilă de ceartă, dar poate exista şi prea puţină apropiere.

Ce se întâmplă atunci când nu există suficient „eu” în relaţia noastră? în acest caz, ne sacrificăm identitatea clară şi separată, precum şi senzaţia de responsabilitate pentru propria viaţă şi de control asupra ei. Când „forţa de coeziune” prevalează, se cheltuie multă energie în încercarea de „a fi prezent” pentru celălalt şi de a-l face să gândească sau să se comporte altfel. În loc să ne simţim responsabili pentru propriul sine, tindem să ne simţim responsabili pentru starea de bine emoţional a celuilalt şi îl facem responsabil pentru starea noastră de bine. Când se pune în mişcare această inversare a responsabilităţii individuale, fiecare dintre parteneri poate deveni foarte reactiv emoţional la ceea ce spune şi face celălalt şi pot avea loc o mulţime de certuri şi învinovăţiri, aşa cum se întâmplă în cazul Barbarei.

Un alt rezultat al excesului de „împreună” este un „noi” pseudoarmonios, unde nu există conflict deschis, deoarece soţia supusă acceptă „realitatea” soţului dominant; sau ambii se pot comporta ca şi cum ar împărtăşi acelaşi creier şi acelaşi sânge. „Tendinţa de a fuziona” poate fi o forţă universală, dar atunci când se transpun în forme extreme, aceste „relaţii fuzionale” ne pun într-o poziţie extrem de vulnerabilă. Dacă doi oameni devin unul singur, separarea poate fi resimţită ca o moarte psihologică sau fizică. Putem ajunge, atunci când o relaţie importantă se încheie, să nu mai avem nimic – nici chiar un sine în care să ne repliem.

Noi toţi avem nevoie atât de „eu”, cât şi de „noi”, care se hrănesc reciproc şi-şi conferă sens unul altuia. Nu există o formulă pentru cantitatea „corectă” de separare şi apropiere pentru toate cuplurile sau nici măcar pentru acelaşi cuplu, de-a lungul timpului. Fiecare membru al

cuplului monitorizează constant echilibrul acestor două forţe, făcând mutări în mod automat şi inconştient pentru a restabili un grad mai mare de separare (atunci când se instalează anxietatea legată de fuziune) sau un grad mai mare de coeziune (atunci când se instalează anxietatea de separare). Într-un cuplu, echilibrul acestor forţe este în continuă transformare. O „soluţie" sau o „diviziune a muncii" frecvent stabilită de cupluri este ca femeia să exprime dorinţa de „împreună", iar bărbatul, pe cea de „separat". Vom examina mai îndeaproape, în Capitolul 3, acest dans între „femeia care urmăreşte" şi „bărbatul care se distanţează".

Dacă suntem furioase sau pline de amărăciune tot timpul, într-o anumită relaţie, acesta este un mesaj care ne transmite să clarificăm şi să întărim ceva mai mult „eul". Trebuie să ne reexaminăm pe noi însene, urmărind să descoperim ce gândim, simţim şi dorim şi ceea ce trebuie să facem diferit în vieţile noastre. Cu cât ne scoatem mai mult la iveală un „eu" clar şi separat, cu atât mai mult putem experimenta şi savura atât intimitatea, cât şi singurătatea. Dorinţa noastră de intimitate nu este nevoie să fie „însingurare", „izolare" sau pierderea sinelui; singurătatea şi separarea noastră nu trebuie să însemne distanţă şi izolare.

De ce este întărirea lui „eu" o sarcină atât de dificilă? Sunt mulţi factori, dar dacă ne concentrăm pe „aici şi acum", situaţia Barbarei ilustrează cât de înspăimântător poate fi să ajungi la un nivel mai mare de claritate şi asertivitate. Barbara nu şi-a putut abandona vechile obiceiuri, încercând unele noi, fără a trece printr-un sentiment angoasant de separare şi fără să facă valuri în căsnicia ei. Acest lucru se poate spune despre toate relaţiile, deci să îl examinăm mai îndeaproape.

CLARITATEA ŞI TEAMA DE PIERDERE

Dacă Barbara ar fi avut din capul locului un „eu" mai puternic, nu şi-ar fi definit problema astfel: „Soţul meu nu mă lasă să merg la workshop". În schimb, şi-ar fi spus:

„Problema mea este: dacă anulez rezervarea la workshop, voi fi plină de resentimente. Dacă mă duc la workshop, soţul meu va fi plin de resentimente. Ce să aleg?” După ce s-ar fi gândit puţin, ea ar fi decis, poate, că workshopul nu este atât de important sau că nu este momentul potrivit să facă valuri în căsnicie. Sau ar fi putut trage concluzia că workshopul este o chestiune care nu se supune negocierii şi că nu vrea să facă niciun compromis în acest sens. În acest caz, s-ar fi gândit cum să îi prezinte soţului decizia ei într-un mod care să reducă la minimum lupta pentru putere. Sau ar fi putut pur şi simplu să îl informeze că se duce la workshop. Ulterior, când apele s-ar fi calmat, ar fi putut iniţia o discuţie despre cum se iau decizii în căsnicie şi ar fi putut explica faptul că, deşi o interesează părerea lui, ea este, în definitiv, responsabilă cu luarea deciziilor care o privesc.

Ce a împiedicat-o pe Barbara să obţină o astfel de claritate? De ce unele dintre noi sfârşesc specializându-se în certuri interminabile şi în lamentări fără de sfârşit, în loc să îşi identifice problemele şi alternativele şi să îşi clarifice poziţia? Nu este adevărat că femeile obţin o gratificare masochistă dacă adoptă poziţia victimei, a învinsului. Dimpotrivă, femeia care stă în partea de jos a căsniciei-balansoar acumulează o mare cantitate de furie, direct proporţională cu gradul ei de supunere şi sacrificiu.

Dilema apare deoarece putem nutri convingerea inconştientă că relaţiile noastre importante nu pot supravieţui decât dacă continuăm să rămânem partea învinsă. Orice am face pentru a ne poziţiona mai bine – a dobândi claritate, a ne purta mai ferm, a ne purta în mai mare măsură ca un individ distinct, a acţiona independent – pot fi echivalate inconştient cu un act distructiv, care ne va diminua şi ameninţa partenerul, iar acesta s-ar putea răzbuna sau ne-ar putea părăsi. Uneori, a dezvolta un „eu” mai puternic înseamnă a face pace cu dorinţa de a părăsi o căsnicie nesatisfăcătoare, dorinţă care zace adânc în noi, iar această posibilitate poate fi la fel de înspăimântătoare

precum frica de a fi părăsite.

Poate că Barbara nu este pregătită să se confrunte cu riscul de a-l pune la încercare pe soţul ei – şi pe sine – pentru a afla dacă schimbarea este posibilă. Poate că este deja convinsă că relaţia nu poate tolera multă schimbare. Poate se confruntă cu o dilemă: nici nu e gata să-şi spună „Aleg să rămân în această căsnicie nefericită, alături de un bărbat care nu se va schimba" şi nici nu poate pune piciorul în prag, declarând „Dacă lucrurile nu se schimbă, plec". Sau poate că Barbara nu este încă pregătită să se confrunte cu anxietatea sau cu „ciudata depresie" care ne loveşte adesea atunci când adoptăm o poziţie mai clară şi mai distinctă într-o relaţie importantă. Certurile şi învinuirile sunt câteodată deopotrivă un mod de a protesta şi o cale de a proteja statu-quo-ul, atunci când nu suntem pregătite să facem o mutare într-o direcţie sau în alta.

CONTRAMIŞCĂRILE ŞI REACŢIILE „SCHIMBĂ-TE LA LOC".

Nu doresc să las impresia deprimantă că trebuie să rămânem cuminţi acolo, la nivelul inferior al balansoarului, altminteri partenerul nostru se va prăbuşi şi, odată cu el, relaţia noastră. În anumite cazuri, acest lucru se poate întâmpla ca o consecinţă a schimbării şi a dezvoltării noastre. Dar mai frecvent – şi în funcţie de cum procedăm – se întâmplă ca celălalt să crească împreună cu noi şi, în cele din urmă, legătura noastră emoţională să devină mai puternică. Putem învăţa să ne întărim şinele aşa încât să ne sporim şansele de a ne fortifica relaţia, mai degrabă decât să o punem în pericol. Totuşi schimbarea nu are locniciodată uşor şi blând.

Întâlnim o contramişcare sau o reacţie de tipul „schimbă-te la loc" din partea celuilalt ori de câte ori începem să ne abandonăm vechile obiceiuri de a tăcea, de a fi vagi sau de a ne certa inutil şi începem să facem declaraţii clare despre ce dorim, ce vrem, ce ne trebuie, despre ce credem şi despre priorităţile sinelui nostru. Murray Bowen, iniţiatorul teoriei sistemelor familiale care

îi poartă numele, pune accent pe faptul că, în *toate* familiile, acel membru care îşi defineşte un sine mai independent se confruntă cu o puternică opoziţie. Potrivit lui Bowen, opoziţia se desfăşoară, invariabil, în trei paşi:

1 „N-ai dreptate” – şi se aduc tone de argumente.

2 „Schimbă-te la loc, şi te vom accepta iar”.

3 „Dacă nu te schimbi la loc, acestea vor fi consecinţele” – şi urmează o listă.

Care sunt cele mai întâlnite contramişcări? Putem fi acuzate de răceală, de lipsă de loialitate, de egoism sau de dispreţ pentru ceilalţi („Cum poţi să o superi pe mama ta, spunându-i aşa ceva?!”). Putem primi ameninţări verbale şi nonverbale că celălalt se va retrage sau va încheia relaţia: „Nu putem fi apropiaţi dacă tu simţi asta”, „Cum să avem o relaţie, dacă tu chiar crezi ce spui?” Contramişcările îmbracă o mulţime de chipuri. De exemplu, unii pot suferi un atac de astm sau chiar un atac cerebral.

Contramişcările sunt încercarea inconştientă a celuilalt de a restabili vechiul echilibru al relaţiei, atunci când anxietatea legată de separare şi de schimbare devine prea puternică. Alte persoane nu fac contramişcări pur şi simplu deoarece sunt dominatoare, controlatoare şi misogine. Poate că sunt sau nu astfel; nu aceasta este sensul discuţiei. Contramişcările sunt o formă de manifestare a anxietăţii, dar şi a apropierii şi ataşamentului.

Când ne confruntăm cu o contramişcare, treaba noastră este să ne menţinem clară poziţia – nu trebuie să împiedicăm apariţia contramişcării şi nici nu trebuie să-i spunem celuilalt că nu ar trebui să reacţioneze aşa. Cele mai multe dintre noi vor imposibilul. Vrem să controlăm nu numai propriile decizii şi alegeri, ci şi reacţiile celuilalt la ele. Nu dorim numai să facem o schimbare, ci vrem ca celuilalt să îi placă schimbarea pe care am făcut-o. Vrem să avansăm spre un nivel mai înalt de asertivitate şi de claritate şi să primim laude şi susţinere din partea celor care au ales pentru noi vechile aranjamente obişnuite.

Dincolo de contramişcări, *propria* rezistenţă la schimbare este o forţă la fel de formidabilă. Poziţia Barbarei în căsnicia ei, de exemplu, se poate înrădăcina în modele care datează de mai multe generaţii. Mama Barbarei şi alte rude înaintea ei probabil că au adoptat o poziţie deconectată de sine în căsnicie sau au avut soţi deconectaţi de sine. Poate că în familia Barbarei nu există tradiţia unei căsnicii în care *ambii* parteneri şi-au clarificat atitudinea, sunt capabili să ia decizii cu privire la propriile vieţi şi să negocieze diferenţele de opinii. Toţi suntem profund afectaţi de modelele şi tradiţiile generaţiilor anterioare, chiar dacă nu conştientizăm acest lucru – de fapt, mai ales dacă nu îl conştientizăm. Ca multe alte femei, Barbara se poate simţi vinovată dacă tânjeşte să aibă ceva ce mama ei nu a putut avea. În adâncul minţii ei inconştiente, este posibil ca Barbara să îşi vadă încercarea de autoafirmare ca pe un gest neloial, un gest prin care nu-şi trădează numai soţul, ci şi generaţii de femei din familia ei. Dacă aceasta este situaţia, ea va opune rezistenţă, în mod inconştient, schimbărilor pe care le doreşte.

Şi lucrurile se complică: în relaţiile noastre curente ies la iveală, inevitabil, probleme nerezolvate din trecutul nostru. Dacă Barbara este blocată într-un tipar de certuri şi învinuiri cronice în căsnicie, poate fi un semn că nu şi-a negociat separarea şi independenţa nici cu membrii familiei sale de origine şi că trebuie să lucreze la acest aspect (vezi Capitolul 4). Cât de capabilă este Barbara să adopte o poziţie fermă în disputele importante cu membrii familiei sale de origine? Este capabilă să facă declaraţii clare şi directe despre propriile gânduri şi sentimente? Este capabilă să fie ea însăşi, nu ceea ce doresc sau aşteaptă de la ea membrii familiei sale de origine, şi să le permită celorlalţi acelaşi lucru? Dacă Barbarei îi este greu să păstreze contactul emoţional cu membrii familiei sale de origine, definindu-şi un „eu” clar şi separat în acest context, îi va fi greu să facă acelaşi lucru în propria căsnicie. Ca psihoterapeut, le ajut adesea pe femei să-şi

clarifice şi să-şi schimbe relaţiile cu fraţii, părinţii şi bunicii, astfel ca respectivele conflicte şi tipare subterane să nu fie repuse în scenă în altă relaţie apropiată, iar furia şi anxietăţile îngropate să nu iasă la iveală, trezind în ceilalţi o reactivitate dureroasă.

CARE ESTE SITUAŢIA NOASTRĂ?

Apelul telefonic al Barbarei ne-a furnizat un excelent exemplu de certuri ineficiente care asigură lipsa schimbării, pentru că ea a făcut două lucruri pe care le facem cu toţii atunci când suntem blocaţi şi ne agităm neputincioşi: în primul rând, s-a certat din cauza unei false probleme. În al doilea rând, a folosit energia furiei sale pentru a încerca să îl schimbe pe celălalt.

Pseudoprobleme

Barbara şi soţul ei probabil că investesc multă energie în certurile despre valoarea workshopului meu, ceea ce, la fel ca majoritatea lucrurilor din viaţă, este o chestiune de opinie personală. Mai precis, este o falsă problemă. Nu are nimic de-a face cu problema reală a Barbarei, legată de conflictul ei lăuntric dintre dorinţa de a lua decizii responsabile asupra propriei vieţi şi dorinţa de a-şi păstra coeziunea în căsnicie şi de a-şi proteja statu-quo-ul.

Toate cuplurile se ceartă uneori pornind de la pseudoprobleme – adesea, cu mare intensitate. Nu voi uita niciodată primul cuplu pe care l-am văzut în cariera mea de terapeut specializat. Stăteau în biroul meu, certându-se amarnic dacă să ia cina la McDonald’s sau la Long John Silver. Fiecare dintre cei doi oameni inteligenţi din faţa mea punea la bătaie cele mai puternice argumente legate de meritele hamburgerului sau ale peştelui şi niciunul nu ar fi dat înapoi nicio secundă. Fiind novice în terapia de cuplu, nu eram sigură cum ar fi trebuit să ajut acest cuplu. Dar un lucru îmi era foarte clar: cearta înflăcărată la care eram martoră, între doi oameni care, evident, sufereau foarte mult, nu avea nimic de-a face cu valoarea hamburgerilor sau a peştelui.

Identificarea problemelor *reale* nu este un lucru uşor. Este deosebit de greu mai ales în familie, deoarece adesea, atunci când doi adulţi se află în conflict, ei implică o a treia parte (poate un copil sau o rudă), pentru a forma un triunghi care le îngreunează şi mai mult celor doi sarcina identificării şi soluţionării problemelor. De exemplu:

Soţia îi spune soţului: „Mă enervează foarte tare faptul că îţi ignori fiul. Mi se pare că acest copil creşte fără tată". Problema reală, neabordată, este: „Eu mă simt ignorată şi sunt supărată că nu petreci mai mult timp cu mine".

Soţul îi spune soţiei, care vrea să îşi ia o slujbă nouă: „Copiii au nevoie de tine acasă. Sunt de acord să munceşti, dar nu-mi place să-mi văd copiii şi casa neglijate". Problema reală, neabordată, este: „Mă tem şi îmi fac griji în legătură cu schimbarea aceasta. Nu ştiu cum va afecta cariera ta relaţia noastră, iar entuziasmul pe care îl ai faţă de noul loc de muncă îmi evocă propria lipsă de satisfacţie legată de jobul meu".

Soţia îi spune soţului: „Mama ta mă scoate din minţi. Se bagă peste tot, controlează tot şi te tratează de parcă ai fi soţul ei şi, în acelaşi timp, un copil prost". Problema reală, neabordată, este: „Aş vrea să fii mai asertiv cu mama ta, să-i impui limite. Uneori mă întreb dacă angajamentul tău principal nu este cumva cu ea, nu cu mine".

Când vom discuta despre triunghiuri (Capitolul 8), vom vedea că este greu să distingem nu numai *de ce* suntem furioase, ci şi *pe cine* suntem furioase.

Încercând să-l schimbi pe celălalt

Ca multe dintre noi, Barbara îşi investea „energia născută din furie" în încercarea de a-l schimba pe celălalt. Ea încerca să schimbe gândurile şi emoţiile soţului său în legătură cu workshopul, precum şi reacţiile lui la dorinţa ei de a participa la workshop. Ar fi dorit ca el să aprobe workshopul şi *să vrea* ca ea să se ducă. Pe scurt, dorea ca el să gândească şi să simtă în raport cu workshopul exact

ca ea. Desigur, cei mai mulţi dintre noi cred, în secret, că deţin „adevărul” şi că lumea ar fi mult mai bună dacă toţi ar avea aceleaşi credinţe şi reacţii ca ei. Dar unul dintre reperele maturităţii emoţionale este recunoaşterea validităţii realităţilor multiple şi înţelegerea faptului că oamenii gândesc, simt şi reacţionează diferit. Adesea, ne comportăm ca şi cum „intimitate” ar însemna „identitate”. În special cuplurile căsătorite şi membrii aceleiaşi familii tind să se comporte ca şi cum ar exista o singură „realitate” asupra căreia toată lumea trebuie să cadă de acord.

Este extrem de greu să înveţi – atât cu inima, cât şi cu mintea – că avem dreptul să gândim şi să simţim tot ce gândim şi simţim şi că toată lumea are acest drept. *Trebuie* să ne declarăm clar gândurile şi sentimentele şi să luăm decizii responsabile, în conformitate cu valorile şi credinţele noastre. *Nu trebuie* să îl facem pe celălalt să gândească sau să simtă exact ca noi sau cum vrem noi. Dacă încercăm să o facem, sfârşim într-o relaţie în care se vor instala multă durere personală şi intensitate emoţională şi în care nimic nu se schimbă.

A vrea să-l schimbi pe celălalt nu este greşit. Problema este că de obicei nu funcţionează. Indiferent cât de bine învăţăm să ne gestionăm furia, nu putem să ne asigurăm că şi celălalt va face ce dorim sau că va vedea lucrurile din perspectiva noastră, după cum nu există nicio garanţie că dreptatea învinge mereu. Putem să ne îndepărtăm de certurile ineficiente numai dacă renunţăm la fantezia de a-l schimba sau de a-l controla pe celălalt. Numai atunci putem recâştiga puterea care este cu adevărat a noastră, anume cea de a ne schimba pe noi înşene şi de a acţiona pe cont propriu, într-un mod nou şi diferit.

În capitolele care urmează, vom afla cum să punem în practică ce am învăţat în urma apelului telefonic al Barbarei. Care sunt aceste lecţii aparent simple?

În primul rând, „a-ţi exprima liber toate

sentimentele” nu ajută prea mult, deoarece izbucnirile de mânie pot mai degrabă să protejeze decât să pună la îndoială vechile reguli şi tipare ale unei relaţii. În al doilea rând, singura persoană pe care o putem schimba şi controla suntem noi. În al treilea rând, a ne schimba poate părea atât de ameninţător şi de greu, încât adesea ne este mai uşor să continuăm conform vechiului tipar, care presupune să ne retragem în tăcere sau să iniţiem o ceartă ineficientă, cu învinuirile de rigoare. Şi, în cele din urmă, deconectarea de sine se află în centrul celor mai grave dintre problemele legate de furie.

3

Dansuri circulare în cuplu

Când furia nu duce nicăieri

La şase luni după naşterea primului meu fiu, petreceam o vacanţă cu familia în Berkeley, California. Frunzărind cărţi într-un anticariat, am găsit un volum al unui renumit specialist în psihologia vârstelor. Mi-a sărit inima din piept: copilul meu nu făcea acele lucruri pe care cartea le specifică a fi potrivite cu vârsta lui. „Doamne, copilul meu este întârziat!” mi-am zis. Mi-am adus imediat aminte de complicaţiile sarcinii mele şi am îngheţat şi mai mult. Era ceva în neregulă cu copilul?

Ulterior, după câteva ore, când l-am revăzut pe soţul meu, Steve, i-am povestit îngrijorată despre temerile mele. El a răspuns cu o insensibilitate care nu îl caracterizează: „Las-o baltă. Copiii se dezvoltă în ritmuri diferite. Copilul e OK”. Răspunsul lui (pe care atunci l-am interpretat ca pe o încercare de a mă reduce la tăcere) nu a făcut decât să mă neliniştească şi mai tare. Am reacţionat încercând să-mi dovedesc punctul de vedere. I-am spus detaliat ce scria în carte şi i-am amintit de problemele prin care trecusem în timpul sarcinii. El m-a acuzat că exagerez şi că îmi fac griji inutil şi excesiv. Nu era *nimic* în neregulă. Eu l-am acuzat că neagă şi minimalizează problema. *Ar putea* fi ceva în neregulă. El mi-a reamintit rece că mama mea este „specialistă în a-şi face griji” şi că eu îi calc pe urme. I-am

reamintit furioasă că în familia *lui* îngrijorările nu erau permise, de vreme ce problemele nu trebuiau luate în seamă. Şi am continuat în acelaşi stil.

În următoarele 6 luni, am repetat *aceeaşi* ceartă, în *aceeaşi* formă, de nenumărate ori, în timp ce fiul nostru continua într-un mod şi mai vizibil să *nu* facă ceea ce cartea respectivă susţinea că ar trebui să facă. Psihologul care l-a testat la 9 luni (la iniţiativa mea) a spus că, într-adevăr, era oarecum întârziat în anumite privinţe, dar că era prea devreme pentru a şti ce înseamnă acest lucru. A sugerat să aşteptăm puţin şi apoi să mergem la un neurolog pediatru, dacă încă sunt lucruri care ne stârnesc îngrijorare.

Steve şi cu mine ne menţineam din ce în ce mai rigid poziţiile şi ne certam din ce în ce mai des. Asemenea unor roboţi, adoptam aceleaşi poziţii repetitive şi secvenţa se desfăşură cu precizia unui mecanism de ceas: cu cât eu exprimam mai multă îngrijorare, cu atât Steve se distanţa mai mult şi minimaliza situaţia; cu cât el se distanţa şi minimaliza mai mult, cu atât îmi exageram eu poziţia. Această secvenţă escalada până când, în cele din urmă, devenea intolerabilă, iar atunci fiecare dintre noi dădea vina pe celălalt: „tu ai început”.

Eram blocaţi. Anii noştri de studii de psihologie, gradul nostru de sofisticare intelectuală nu contau deloc. Era clar că, orice ar fi făcut oricare dintre noi, sfârşea prin a stârni o replică şi mai vehementă din partea celuilalt. Totuşi, cumva, nici eu şi nici Steve nu eram capabili să procedăm altfel.

„Copilul vostru este în regulă”, ne-a spus clar un reputat neurolog pediatru din Kansas City. Fiul nostru avea aproape un an. „Are un tipar de dezvoltare atipic. Unii copii nu fac prea multe lucruri, iar apoi încep să meargă”. Într-adevăr, copilul nostru a început să meargă (exact când trebuia, nicio secundă mai târziu) fără să se fi târât, să fi mers de-a buşilea sau să se fi deplasat altfel. Aşa au luat sfârşit certurile noastre interminabile.

Ulterior, am recunoscut beneficiile inconştiente ale acelor certuri. Ele ne ajutau pe amândoi să ne facem mai puţine griji în legătură cu fiul nostru şi ne abăteau atenţia de la celelalte griji, cele legate de noul nostru statut, cel de părinţi. Dar atunci, cel mai impresionant era cât de blocaţi eram în acele certuri. Ne comportam ca şi cum nu ar fi existat decât un singur mod „corect” de a reacţiona într-o situaţie familială stresantă şi intram într-un dans în care încercam să îl facem pe *celălalt* să schimbe paşii; dar pentru nimic în lume nu am fi schimbat ceva la paşii noştri. Rezultatul: absolut nimic nu se schimba.

Blocat-deblocat

Cum ajung cuplurile în impas? Cum ajung să se blocheze? Incapacitatea de a exprima furia nu este întotdeauna miezul problemei. La fel ca mine, multe femei se înfurie rapid şi nu au nicio dificultate să-şi manifeste furia. Problema este că a te înfuria nu duce nicăieri, ba chiar înrăutăţeşte lucrurile.

Dacă ceea ce facem cu furia noastră nu produce rezultatul dorit, atunci ar părea logic să încercăm altceva. În cazul meu, aş fi putut să-mi schimb comportamentul faţă de Steve în mai multe feluri. Desigur, îmi era clar că felul anxios în care-mi exprimam grijile nu făceau altceva decât să-i provoace negarea, ceea ce apoi îmi provoca şi mai multe griji. De exemplu, aş fi putut să-mi exprim grijile faţă de o prietenă bună, timp de câteva săptămâni, şi să nu le mai exprim faţă de Steve. Poate că atunci Steve ar fi avut ocazia să simtă propriile griji. Sau aş fi putut să-l abordez pe Steve într-un moment în care eram foarte apropiaţi şi să-i împărtăşesc faptul că îmi făceam griji pentru copilul nostru şi că speram ca el să mă ajute şi să mă susţină în timp ce mă luptam cu grijile acestea.

O astfel de abordare ar fi fost foarte diferită de comportamentul meu obişnuit, care presupunea să ţip exact atunci când eram mai anxioasă şi apoi să susţin că Steve este în neregulă pentru că nu reacţionează la fel ca mine. Şi Steve ar fi putut să spargă cu uşurinţă tiparul

certurilor noastre, făcând el însuşi ceva diferit. De exemplu, ar fi putut să iniţieze *el* o conversaţie în care să îşi exprime îngrijorarea pentru fiul nostru.

Cu toţii recunoaştem intelectual faptul că, repetând eforturile noastre ineficiente, nu obţinem nimic, ba chiar înrăutăţim lucrurile. Cu toate acestea, în mod ciudat, cei mai mulţi dintre noi contin*uă să facă acelaşi lucru*, în special când sunt stresaţi. De exemplu, o soţie care îi ţine soţului discursuri despre incapacitatea lui de a respecta o dietă îşi creşte frecvenţa sau intensitatea predicilor exact atunci când soţul mănâncă prea mult. O femeie al cărei iubit devine din ce în ce mai rece atunci când ea îl presează furioasă să îşi exprime sentimentele nu face altceva decât să devină şi mai cicălitoare; problema ei nu este că nu-şi poate exprima mânia, ci că o foloseşte într-un mod care nu funcţionează, şi totuşi continuă să procedeze la fel.

Chiar şi şobolanii dintr-un labirint de laborator învaţă să-şi varieze comportamentul, dacă întâlnesc în mod repetat o fundătură. Şi atunci, cum se face că noi ne comportăm mai puţin inteligent decât animalele de laborator? Răspunsul cred că este deja evident. Repetarea aceloraşi vechi certuri ne protejează de anxietăţile pe care cu siguranţă le vom simţi atunci când facem schimbări. Certurile ineficiente ne permit să oprim totul în loc atunci când eforturile noastre de a dobândi o claritate mai mare devin prea ameninţătoare. Adesea, a rămâne blocaţi este exact ceea ce ne trebuie, până când vine momentul în care avem încredere că este în regulă să ne deblocăm.

Deseori totuşi, chiar şi când *suntem* gata să riscăm schimbarea, tot participăm la vechile certuri bine cunoscute, care nu duc nicăieri. Natura umană face ca, atunci când suntem furioşi, să tindem să devenim atât de reactivi emoţional faţă de ce ne face celălalt, încât ne pierdem abilitatea de a ne observa propriul rol în acea interacţiune. Autoobservarea nu este identică deloc cu autoculpabilizarea, domeniu în care unele femei sunt

experte. Mai degrabă putem spune că autoobservarea este procesul de a vedea interacţiunea dintre noi şi ceilalţi şi de a recunoaşte că felul în care se comportă ceilalţi cu noi are legătură cu felul în care ne comportăm noi cu ei. Nu putem să îl facem pe celălalt să fie altfel decât este, dar atunci când noi înşine facem ceva diferit, dansul nu poate continua ca de obicei.

Povestea Sandrei şi a lui Larry, un cuplu care mi-a cerut ajutorul, ilustrează ieşirea din impas. Dacă tema, *conţinutul* certurilor lor poate sau nu să vă spună *ceva*, *forma* dansului pe care îl execută împreună este aproape universală. Acest cuplu, ca multe altele, era blocat într-un dans circular, în care comportamentul fiecăruia menţinea şi provoca purtarea celuilalt. Odată ce facem parte dintr-un cuplu stabil – căsătorit sau necăsătorit, gay sau tradiţional – putem ajunge lesne să ne blocăm într-un astfel de dans. Atunci când se întâmplă acest lucru, cu cât cei doi încearcă să schimbe lucrurile mai mult, cu atât lucrurile nu se schimbă.

Sandra şi Larry

— Cum vede fiecare dintre voi problema în căsnicia voastră? am întrebat.

Era prima mea întâlnire cu Sandra şi cu Larry, care veniseră la terapie de cuplu la iniţiativa Sandrei. Ochii mei au căzut mai întâi pe Larry şi apoi pe Sandra, care a răspuns repede la invitaţia de a vorbi. Ea şi-a întors corpul spre mine şi şi-a luat faţa în mâini. În felul acesta, mâinile, ca nişte jaluzele, îl scoteau pe Larry în afara câmpului său vizual.

Cu vocea cuprinsă de o furie pe care nu se străduia deloc să o ascundă, Sandra a făcut o listă a plângerilor sale. Era evident că mai spusese şi altă dată această poveste. În mod evident, credea că „problema” era soţul ei.

— În primul rând, e dependent de muncă, a început ea. Neglijează copiii, mă neglijează pe mine. Cred că nici nu mai ştie să se poarte cu noi. Este un străin în propria lui

familie.

Sandra a făcut o pauză scurtă, a respirat adânc şi a continuat:

— Se comportă ca şi cum s-ar aştepta ca eu să conduc gospodăria singură şi să mă ocup de copii şi apoi, când ceva nu merge bine, îmi spune că sunt nebună, pentru că reacţionez foarte emoţional. Nu este niciodată disponibil şi niciodată nu-şi exprimă sentimentele cu privire la lucrurile care ar trebui să-l îngrijoreze.

— Când Larry se întoarce acasă, iar tu eşti supărată din cauza unei situaţii din gospodărie, cum îi ceri susţinerea şi ajutorul? am întrebat.

— Îi spun că sunt supărată, că îmi fac griji despre situaţia noastră financiară, că Jeff e bolnav şi că a trebuit să lipsesc de la ore, că bebeluşul m-a înnebunit azi. Dar el nu face decât să se uite la mine şi să mă critice pentru că cina nu este gata sau îmi spune că reacţionez exagerat. Spune mereu: „De ce te comporţi aşa de emoţional?” îmi vine să urlu!

Sandra a tăcut; Larry nu spunea nimic. După mai multe minute, Sandra a continuat; acum furia ei se întrepătrundea cu lacrimile:

— Am obosit să fiu la sfârşitul listei lui de priorităţi. Aproape că nu mai ia niciodată iniţiativa de a comunica cu mine şi îşi neglijează copiii. Apoi, *când decide* că vrea să fie tată, pur şi simplu face totul cum îl taie capul, ca şi cum ar fi singurul care decide.

— De exemplu?

— De exemplu, îi cumpără lui Lori, fiica noastră mai mare, măsuţa de toaletă costisitoare pe care ea a pus ochii. Şi o face fără ca măcar să mă consulte! îmi spune după ce a cumpărat-o!

Sandra l-a săgetat din priviri pe Larry, care refuza să se uite în ochii ei.

— Când Larry face un lucru cu care nu eşti de acord, ca în incidentul cu măsuţa de toaletă, cum i-o spui?

— Este imposibil! a spus Sandra vehement. Este pur

şi simplu imposibil!

— *Ce* este imposibil? am insistat.

— Să vorbesc cu el! Să ne confruntăm! El nu vorbeşte despre sentimente. Nu ştie cum să discute. Pur şi simplu nu răspunde. Se închide în carapace şi vrea să fie lăsat singur. Nici nu ştie să se certe. Fie vorbeşte în felul ăla superlogic al lui, fie refuză total să vorbească. Mai degrabă vrea să citească o carte sau să pornească televizorul.

— OK, i-am zis. Cred că înţeleg cum vezi problema.

Acum venise rândul lui Larry:

— Cum defineşti problema în căsnicia voastră, Larry?

Larry a început să vorbească cu o voce controlată, drămuită, care masca aproape în totalitate faptul că era furios pe soţia lui:

— Sandra nu mă susţine destul, nu dă destul şi e mereu cu gura pe mine. Cred că ea este principala problemă.

Larry a tăcut, ca şi cum asta era tot ce avea să spună în ziua respectivă.

— În ce fel nu reuşește să te susţină? Ce nu îţi dă? Poţi să dai un exemplu concret?

— E greu de zis. Nu-mi dă atenţie, de exemplu. Eu intru pe uşă la ora şase seara, sunt obosit, vreau linişte şi pace, iar ea tot trăncăneşte despre problemele copiilor sau despre ale ei sau se plânge de ceva. Dacă mă aşez să mă relaxez cinci minute, mă bate la cap, vrând să discute vreo chestiune de viaţă şi de moarte – cum ar fi că s-a stricat pubela de gunoi.

Larry era furios, dar reuşea să îşi controleze vocea, ca şi cum ar fi discutat situaţia de la Bursă.

— Vrei să spui că ai nevoie de puţin spaţiu ca să respiri? l-am întrebat.

— Nu chiar, a răspuns Larry. Spun că Sandra reacţionează exagerat. Este supraemoţională. Creează probleme acolo unde ele nici nu există. Orice lucru devine un caz de viaţă şi de moarte. Şi, da, cred că vreau să spun

că am nevoie de mai mult spaţiu ca să respir.

— Şi copiii? Ce crezi…

Nici nu mi-am terminat întrebarea, când Larry m-a întrerupt:

— Sandra e o mamă hiperimplicată, mi-a explicat precaut, ca şi cum ar fi descris un pacient la o conferinţă de specialitate. Îşi face griji excesiv cu privire la copii. A moştenit asta de la mama ei. Dacă i-aţi cunoaşte mama, aţi înţelege.

— Tu îţi faci griji pentru copii? am întrebat.

— Numai dacă există un motiv de îngrijorare. Dar pentru Sandra grijile par să fie o slujbă cu normă întreagă.

Deşi poate nu aţi fi ghicit din această primă şedinţă, Sandra şi Larry erau foarte devotaţi unul altuia. În întâlnirea noastră iniţială totuşi, părea că ei nu împărtăşesc decât un lucru: învinuirile. La fel ca multe alte cupluri, fiecare dintre soţi vedea sursa problemelor casnice integral în persoana celuilalt şi amândoi aveau, în terapia de cuplu, acelaşi scop nemărturisit: ca celălalt să fie „reparat” şi „îndreptat”.

Să privim mai îndeaproape detaliile poveştii dintre Sandra şi Larry, deoarece sunt multe de învăţat de aici. Deşi cuplurile diferă masiv în ceea ce priveşte felul în care se prezintă, ele intră în impas cam în acelaşi mod:

„El nu reacţionează!”

„Ea reacţionează prea emoţional!”

Vă sună cunoscut? Pentru multe cupluri, principalele plângeri pe care Larry şi Sandra şi le adresează reciproc vor suna extrem de familiar. Lipsa lui de emoţii, de disponibilitate, distanţarea lui sunt principala sursă a mâniei femeii. „Soţul meu se sustrage de la confruntări şi nu poate să-şi împărtăşească sentimentele reale”. „Soţul meu este ca o maşinărie”. „Soţul meu refuză să vorbească despre orice”. „Soţul meu este mai implicat în slujba lui decât în familie”. Şi nu e nicio coincidenţă că bărbaţii au o plângere reciprocă: „Soţia mea este mult prea reactivă”; „Devine iraţională mult prea uşor”; „Aş vrea să o lase mai

moale, să nu mă mai cicălească şi să nu mă şicaneze”; „Soţia mea vrea să vorbească despre orice, până-n pânzele albe”.

Aşa cum se întâmplă de obicei, exact acele trăsături de care fiecare se plânge la partener sunt cele care i-au atras la început la celălalt. De exemplu, Sandra a fost atrasă de temperamentul ordonat, echilibrat al lui Larry, la fel cum el a admirat la ea capacitatea de a fi emoţională şi spontană. Felul reactiv, bazat pe sentimente, în care aborda ea lumea echilibra rezerva lui distantă, logică; şi viceversa. Contrariile se atrag, nu?

Da, se atrag, dar nu trăiesc totdeauna fericite până la adânci bătrâneţi. Pe de o parte, te simţi bine trăind cu cineva care va exprima părţi din sinele tău pe care te temi să le recunoşti; totuşi acest aranjament are costuri inevitabile: femeia care exprimă emoţii nu numai pentru ea, ci şi pentru soţul ei va sfârşi într-adevăr prin a se comporta „isteric” şi „iraţional”. Bărbatul care se bazează numai pe soţia lui pentru a „trăi emoţiile” va pierde din ce în cel mai mult contactul cu această parte importantă din el însuşi, iar când va avea nevoie de resurse emoţionale, s-ar putea să afle că nu dispune de ele.

În majoritatea cuplurilor, bărbaţii sunt cei care se situează la nivelul inferior al balansoarului atunci când este vorba despre competenţa emoţională. Cu toţii ştim despre bărbatul care ştie să înnoade cel mai bine sfoara unui pachet şi poate să repare totul în casă, dar nu observă că soţia lui e deprimată. S-ar putea ca el să aibă o conexiune emoţională prea slabă cu propria familie şi poate că îi lipseşte un prieten apropiat, căruia să i se destăinuie cu onestitate. Aceasta este „masculinitatea” pe care o cultivă societatea noastră: bărbatul care se simte confortabil în lumea obiectelor şi a ideilor abstracte, dar care are o legătură empatică mult prea slabă cu ceilalţi, este prea puţin conectat la lumea lui lăuntrică şi are o dorinţă sau o capacitate mică de a „rezista” când o relaţie devine conflictuală şi stresantă. În diviziunea tradiţională a

muncii, bărbaţii sunt încurajaţi să dezvolte un anumit tip de inteligenţă, dar le lipseşte celălalt, care este la fel de important. Majoritatea sunt *subfuncţionali* în domeniul competenţei emoţionale, iar subfuncţionalitatea lor este strâns legată de *suprafuncţionalitatea* femeilor în acest domeniu. Nu este o întâmplare că femeia „isterică”, supraemoţională sfârşeşte împărţind acelaşi acoperiş cu bărbatul non-emoţional, distant.

Balansoarul căsniciei este greu de echilibrat. Atunci când cuplurile încearcă să-l echilibreze, în special în condiţii de stres, soluţiile lor adesea exacerbează problema. Soţia emoţională, orientată pe sentimente, care îşi pisează constant soţul şi exprimă diverse emoţii, va descoperi că el devine din ce în ce mai rece şi mai puţin disponibil. Soţul rece, intelectual, care încearcă să folosească logica pentru a-şi linişti soţia supraemoţională, va descoperi că ea devine din ce în ce mai agitată. Adevărat până la stereotip: fiecare partener continuă să facă *acelaşi* lucru, încercând să îl schimbe pe celălalt. Soluţia echilibrării balanţei *devine* ea însăşi problema.

FĂCÂND „MUNCA EMOŢIONALĂ” ÎN NUMELE LUI LARRY *

Sandra era furioasă de mult timp din cauza lipsei de reactivitate a lui Larry, fără să-şi dea seama care este rolul ei în acest dans circular. Ea nu reuşea să conştientizeze că era atât de competentă în exprimarea sentimentelor şi că se simţea atât de bine exprimându-le, încât realmente făcea această muncă pentru amândoi, protejându-şi soţul de emoţiile pe care altminteri le-ar fi simţit el. „Munca emoţională”, cam ca şi curăţenia în casă, a fost de mult timp definită ca fiind „muncă de femeie” şi multe femei sunt foarte pricepute în acest domeniu. Ca şi în cazul curăţeniei, bărbaţii nu încep să-şi facă partea decât atunci când femeile încetează să facă partea care le-ar fi revenit bărbaţilor.

Deşi nu aceasta era intenţia ei conştientă, Sandra l-a ajutat pe Larry să-şi menţină poziţia subemoţională,

exprimând mai mult decât partea de emoţii care îi revenea. Contractul inconştient al acestui cuplu era că Sandra va reacţiona emoţional, iar Larry va fi planificatorul raţional. Astfel, Sandra reacţiona *în locul lui* Larry. Ea proceda aşa nu numai ca răspuns la factorii de stres familial care îi priveau pe amândoi, dar şi în probleme pe care Larry ar fi trebuit să le înfrunte. Iată două exemple ale modului în care Sandra l-a protejat pe Larry, îndeplinind munca emoţională în locul lui:

O *nedreptate la locul de muncă* într-o seară, când s-a întors de la serviciu, Larry i-a spus Sandrei că un coleg fusese lăudat pentru o idee care, la origine, fusese a lui. Când a început să descrie detaliile incidentului, Sandra s-a întristat şi şi-a exprimat furia puternică faţă de o asemenea nedreptate. Pe măsură ce implicarea ei emoţională în incident creştea, observa că Larry devenea tot mai rece şi mai relaxat. „Nu eşti supărat din cauza asta?” l-a întrebat. „E viaţa ta, dacă n-ai observat! Nu simţi nicio emoţie în privinţa asta?”

Bineînţeles că Larry resimţea emoţii în privinţa asta. Era cariera lui şi nedreptatea i se făcuse lui. Dar stilul lui de a reacţiona, ritmul şi sincronizarea lui erau foarte diferite de ale soţiei sale, în plus, Larry o folosea pe Sandra pentru ca ea să reacţioneze *în numele lui*. Izbucnirea ei rapidă l-a scutit de un efort emoţional. El nu avea de ce să se simtă supărat din cauza incidentului, deoarece ea făcea toată această muncă. Cu cât Sandra exprima mai multă emoţie, cu atât mai puţină emoţie simţea Larry în interior.

La nivel conştient, Sandra era furioasă şi frustrată din cauza aparentei lipse de emoţii a lui Larry cu privire la incident, dar în mod inconştient îl ajuta să-şi menţină poziţia puternică, rece, masculină. Criticându-l pentru că nu manifesta emoţii şi nu demonstra un grad potrivit de supărare, ea aplica o soluţie care nu făcea altceva decât să întărească însăşi problema de care ea se plângea. Sandra nu putea să îl facă pe Larry să reacţioneze diferit. Dar

putea să facă ea ceva diferit. Când Sandra a încetat să efectueze travaliul emoţional în locul lui Larry, dansul circular a fost întrerupt.

Sandrei nu i-a fost uşor să-şi schimbe comportamentul, dar în cele din urmă a făcut o mutare importantă: ulterior, când Larry a povestit iar despre o criză la locul de muncă, Sandra a ascultat calm, în tăcere. Ea nu a exprimat emoţii care de fapt îi aparţineau lui Larry, nici nu a oferit soluţii la o problemă care nu era a ei. Pentru că avusese suficient timp şi spaţiu, Larry a început într-adevăr să reacţioneze la propria problemă şi să se lupte cu propria dilemă. De fapt, s-a deprimat. Dar, deşi aceasta era reacţia pe care Sandra o dorise făţiş („Ticălosul ăsta rece nu reacţionează la nimic!”), avea un sentiment neplăcut văzându-şi soţul vulnerabil, luptându-se. Şi-a dat seama, spre marea ei surpriză, că o parte din ea dorea ca Larry să menţină rolul de partener calm, puternic, netulburat.

O problemă cu părinţii lui Larry

Sandra îl proteja pe Larry şi de recunoaşterea furiei pe care i-o stârneau părinţii lui. Ea făcea acest lucru criticându-i şi înfuriindu-se pe ei *în numele lui*. Lui Larry nu-i mai rămânea decât rolul simplu de a le veni în apărare.

Acest tipar a început în perioada în care s-a născut primul lor copil. Părinţii lui Larry, care erau destul de bogaţi, petreceau anul respectiv la Paris şi nu şi-au întâmpinat nepoata cu entuziasm, nici nu au manifestat interesul de a o vedea. Sandra a fost indignată, declarându-i lui Larry că sunt oameni reci şi egoişti, care nu se gândeau decât la ei. După ani şi ani, ea încă se aprindea când vorbea despre atitudinea lor neglijentă, deşi discuta întotdeauna cu Larry şi niciodată cu părinţii lui.

Ce a făcut Larry? A găsit scuze pentru părinţii lui şi a identificat motive raţionale pentru comportamentul lor, ceea ce nu a făcut decât să o înfurie şi mai mult pe Sandra. Era alt dans circular în care comportamentul fiecăruia îl

provoca pe celălalt să facă din ce în ce mai mult acelaşi lucru. Cu cât Sandra îşi critica mai mult socrii în prezenţa lui Larry, cu atât mai mult le lua el apărarea; cu cât Larry le lua mai mult apărarea, cu atât mai deschise deveneau criticile Sandrei.

Desigur că, în adâncul lui, Larry era mult mai afectat decât Sandra de comportamentul părinţilor săi. Totuşi erau părinţii lui. Dar, din cauza disponibilităţii Sandrei de a face munca emoţională pentru el, Larry era în contact numai cu loialitatea lui faţă de părinţii pe care Sandra îi ataca.

Concentrarea Sandrei pe comportamentul lui Larry cu părinţii *lui*, spre deosebire de relaţia Sandrei cu socrii *ei*, complica şi problema, şi soluţia. De fapt, concentrarea Sandrei asupra soţului ei îi punea în umbră propria nevoie de a schimba lucrurile.

Părinţii lui Larry, care călătoreau foarte mult, îi vizitau o dată pe an. Aceste vizite erau iniţiate de tatăl lui Larry, care le scria informându-i când ajung şi cât timp rămân. Faptul că îşi anunţau venirea şi nu cereau acordul de a veni o scotea pe Sandra din minţi. Astfel, ea a pus presiune pe Larry să-şi confrunte părinţii în această privinţă, iar el a refuzat-o. În faţa mâniei şi criticilor Sandrei, Larry – în mod previzibil – le-a luat partea, avansând argumente logice care explicau de ce părinţii lui erau nevoiţi să-şi programeze astfel vizitele.

Sandra se simţea neajutorată, şi pe bună dreptate: în primul rând, ea încerca să îl determine pe Larry să facă ceva, dar fără rezultat. În al doilea rând, ea făcea munca emoţională pentru el. Ulterior, Sandra a schimbat ambele tipare.

La un moment dat, Sandra a recunoscut că, dacă o deranja comportamentul părinţilor lui Larry, era treaba ei să se confrunte cu acest comportament. Prin urmare, chiar aşa a făcut. Într-o scrisoare care nu cuprindea nici urmă de atac sau de învinuire, Sandra le-a explicat socrilor că pentru ea este important să fie consultată, aşa încât să aranjeze un moment de vizită convenabil pentru toate

părţile. Ea şi-a declarat poziţia cald, dar clar şi corect, şi nu a dat înapoi în faţa reacţiei defensive cu care a fost întâmpinată. A fost foarte surprinsă să observe că furia adunată în timp împotriva socrilor a început să se disipeze pe măsură ce căpăta din ce în ce mai multă încredere că poate vorbi eficient despre chestiuni care nu îi plac. La fel de surprinsă a fost să constate că, în cele din urmă, părinţii lui Larry au răspuns cald şi afirmativ, mulţumindu-i Sandrei pentru sinceritate. Acesta a fost primul pas în procesul prin care Sandra a început să se ocupe de problemele ei cu socrii şi, în acelaşi timp, să-şi construiască o relaţie mai directă, personală, cu fiecare dintre ei.

Larry, ameninţat de noua asertivitate exprimată de soţia lui, a protestat iniţial faţă de ideea ca ea să scrie o astfel de scrisoare. În stilul lui tipic, el i-a adus o duzină de argumente intelectuale pentru a-şi susţine dezaprobarea. Totuşi Sandra era hotărâtă să schimbe situaţia şi a rezistat tendinţei de a riposta, deoarece experienţa o învăţase că astfel de certuri nu duc nicăieri. Dimpotrivă, ea i-a explicat lui Larry că, deşi respectă acest punct de vedere, trebuie să ia propriile decizii despre chestiuni importante pentru ea, despre cum şi când să le abordeze.

Când Larry a observat că Sandra continuă să abordeze problemele direct cu părinţii lui, fără să îi critice sau să îi atace, a urmat, previzibil, un alt pas: au ieşit la iveală cu toată puterea propriile lui probleme nerezolvate cu mama şi tatăl său. Sandra nu i se mai plângea lui Larry despre părinţii lui, ci îşi gestiona singură problemele cu ei. Ca reacţie, Larry a început să simtă o presiune internă de a se ocupa de problemele lui.

Când o femeie îşi manifestă furia ineficient (ca Sandra, când i se plângea lui Larry despre părinţii lui, ceea ce cu siguranţă nu avea să schimbe nimic) sau o exprimă într-un mod hiperemoţional, ea *nu* îşi ameninţă bărbatul. De fapt, ea îşi ajută partenerul să îşi menţină răceala masculină, în timp ce ea este percepută drept infantilă sau

iraţională. Când o femeie clarifică problemele şi îşi foloseşte furia pentru a se îndrepta spre ceva nou, atunci are loc schimbarea. Dacă încetează să *suprafuncţioneze* pentru ceilalţi şi începe să funcţioneze pentru ea însăşi, atunci probabil că partenerul ei *subfuncţional* îşi va recunoaşte şi gestiona propriile anxietăţi.

JOCUL ÎNVINOVĂŢIRILOR

Sandra şi Larry au cheltuit cantităţi enorme de energie pentru a se învinovăţi reciproc pentru certurile lor interminabile. Ca majoritatea oamenilor, ei atribuiau vina căutând să afle cine începuse. Căutarea începutului unei secvenţe este un joc al învinovăţirii frecvent în cupluri.

Să luăm, de exemplu, interacţiunea dintre o soţie cicălitoare şi un soţ distant, care se retrage. Cu cât el se retrage mai mult, cu atât ea îl cicăleşte mai mult; şi cu cât ea îl cicăleşte mai mult, cu atât mai tare se retrage el şi aşa mai departe… Deci cine e de vină?

„Ştiu!” spune un observator al secvenţei. „Ea e de vină. Ea îl cicăleşte, ea *începe*, îl bate la cap cu tot felul de lucruri şi *apoi* bietul om se retrage”.

„Nu”, spune al doilea observator. „Greşeşti. El e de vină! În *primul rând*, el se îngroapă total în muncă şi îşi ignoră familia, şi *apoi* soţia vine după el”.

Acesta este jocul „cine a început”: căutarea începutului unei secvenţe, unde scopul este a proclama care persoană este de vină pentru comportamentul amândurora. Dar ştim că această interacţiune este de fapt un dans circular, în care comportamentul unui partener perpetuează şi provoacă purtarea celuilalt. Acest dans circular nu are început şi nici sfârşit. În cele din urmă, contează prea puţin cine a început. Întrebarea mai importantă este: „Cum ieşim din acest dans?”

Un mod potrivit de a întrerupe cercul este să recunoaştem rolul pe care îl jucăm în menţinerea şi provocarea comportamentului celuilalt. Chiar dacă suntem convinse că celălalt este vinovat 97%, noi încă deţinem controlul şi putem schimba cele trei procente care ne

revin. Deci întrebarea principală este: „Cum să schimb paşii mei în dansul circular?” Aceasta nu înseamnă să spunem că nu avem motive întemeiate să fim furioase pe celălalt. Nici nu înseamnă să spunem că nu au nicio vină rolurile atribuite sexelor şi contextele de gen care au dat naştere acestor tipuri de dans – ele poartă o mare parte din vină. Ceea ce vrem să spunem este că nu avem puterea de a-l schimba pe celălalt, dacă nu vrea să se schimbe, iar încercările noastre în acest sens ar putea de fapt să îl/o *protejeze* de schimbare. Acesta este paradoxul dansurilor circulare, la care participăm cu toţii.

URMĂRITORUL EMOŢIONAL – DISTANTUL EMOŢIONAL:

UN DANS FOARTE VECHI

Urmăritorii emoţionali sunt persoane care îşi diminuează anxietatea împărtăşind sentimente şi căutând contact emoţional intim. Distanţii emoţionali sunt persoane care îşi reduc anxietatea intelectualizând şi retrăgându-se. Ca în cazul Sandrei şi al lui Larry, cel mai adesea femeia este urmăritorul emoţional, iar bărbatul, distantul emoţional.

Când apele sunt liniştite, urmăritorul şi distantul pot părea că formează un cuplu perfect complementar. Ea este spontană, plină de viaţă şi reactivă emoţional. El este rezervat, calm şi logic, însă când apele se tulbură, fiecare dintre ei exagerează în stil propriu şi de aici încep necazurile.

Ce se întâmplă când stresorii inevitabili ai vieţii afectează acest cuplu? Poate fi vorba despre o boală, despre un copil în dificultate, o grijă financiară sau o posibilă schimbare de carieră. Indiferent de conţinutul problemei, aceste două stiluri de a reacţiona sunt puse brusc la încercare. Ea reacţionează repede, căutând contact direct şi refugiu în intimitate. Ea îşi împărtăşește sentimentele şi vrea ca el să facă acelaşi lucru. El reacţionează foarte logic şi raţional, într-o manieră care pentru ea nu este acceptabilă. Deci ea îl urmăreşte şi mai

insistent, vrând să ştie mai mult despre ce gândeşte şi simte el, iar el se distanţează şi mai mult. Cu cât el se distanţează mai mult, cu atât ea îl urmăreşte mai departe; şi cu cât ea îl urmăreşte mai departe, cu atât el se retrage şi mai departe. Ea îl acuză că este rece, nesimţitor, inuman. El o acuză că este băgăcioasă, isterică şi obsedată de control.

Care este rezultatul obişnuit al unui astfel de scenariu clasic? După ce acest dans de urmărire şi de retragere escaladează un timp, femeia intră în ceea ce terapeuţii numesc „distanţare reactivă”. Simţindu-se respinsă şi sătulă să se simtă astfel, în cele din urmă ea îşi vede de treabă. Bărbatul are acum şi mai mult spaţiu pentru a se simţi în largul lui şi, în timp, se apropie din ce în ce mai mult de ea, în speranţa de a stabili un contact. Dar este prea târziu. „Unde ai fost când am avut nevoie de tine?” îi spune ea furioasă. În acest punct, pentru o vreme, distantul şi urmăritorul pot face schimb de roluri.

Urmăritorii emoţionali îi protejează pe distanţii emoţionali. Făcând munca de a exprima, pentru ambii parteneri, nevoia afectivă, intimitatea, dorinţa de apropiere, urmăritorii le creează distanţilor posibilitatea de a evita confruntarea cu propriile nesiguranţe şi dorinţe de dependenţă. Atât timp cât o persoană urmăreşte, distantul are luxul de a resimţi o independenţă rece şi dorinţa de spaţiu. Nu este deloc surprinzător, ţinând seama de educaţia unei femei, că ea este de obicei urmăritorul – dar nu întotdeauna. Iată un alt exemplu a ce înseamnă a face munca emoţională în numele bărbaţilor. Atunci când o urmăritoare învaţă să se retragă şi să îşi direcţioneze energiile înspre propria viaţă – mai ales dacă o poate face cu demnitate şi *fără ostilitate* –, este probabil ca distantul să-şi recunoască propria nevoie de contact şi de intimitate… şi atunci începe să urmărească. Dar, atenţie, aceasta nu este o sarcină uşoară. Cele mai multe femei care sunt urmăritoare emoţional intră într-o stare de „distanţare reactivă” rece sau furioasă, care fie inversează

doar temporar ciclul urmăririi, fie nu are niciun efect semnificativ.

ÎNTRERUPEREA CICLULUI URMĂRIRII

Înainte ca ei să caute ajutor, Sandra şi Larry erau captivi într-un ciclu de urmărire şi distanţare care escalada de mulţi ani. De la naşterea primului lor copil, Larry era într-o continuă scădere a implicării emoţionale cu Sandra, în timp ce cantitatea de energie pe care el o investea în muncă şi în hobby-uri creştea. Sandra alterna între urmărire activă, critici furioase şi retragere rece, amară. Trist, dar previzibil, relaţia lor se degrada din ce în ce mai mult.

Într-o seară de vineri, la aproape un an după prima noastră întâlnire, Sandra a întrerupt ciclul urmăririi. Întărirea credinţei că este responsabilitatea ei personală să se ocupe de propriile nevoi, precum şi sporirea conştientizării faptului că nu îşi poate schimba soţul i-au permis Sandrei să acţioneze diferit. Şi exact ceva diferit a făcut.

Seara de vineri a început ca oricare alta. Copiii erau în pat şi Larry scotocea prin servietă, gata să se apuce de lucru pentru câteva ore. Sandra a venit şi s-a aşezat lângă el, pe canapea. Larry a tresărit, aşteptând obişnuitul atac. În schimb, Sandra a început să vorbească liniştitor şi cald:

— Larry, cred că trebuie să-mi cer scuze. Te-am cicălit atât de mult timp. Îmi dau seama că am vrut ca tu să-mi oferi ceea ce de fapt trebuie să îmi ofer *eu*. Poate că o parte a problemei este că tu ai şi familie, şi carieră, iar eu vă am numai pe tine şi pe copii. Este problema mea şi recunosc că trebuie să fac ceva în direcţia asta.

— Oh, a murmurat Larry, cu o expresie întrucâtva neliniştită.

Părea că nu-şi găseşte cuvintele, ceea ce nu prea îi stătea în fire.

— Da, e bine…

În seara următoare, Sandra l-a întrebat pe Larry dacă îl deranjează să culce el copiii marţea şi vinerea, pentru că

ea plănuieşte să iasă în oraş. Larry a protestat, spunând că are prea mult de lucru. În loc să se certe, Sandra a chemat bona pentru a o ajuta în acele seri. Marţea, Sandra s-a înscris la un curs de yoga săptămânal. Vineri seara mergea la film cu o prietenă şi apoi, la un pahar de vin. Nu l-a urmărit pe Larry în niciun fel, nici nu s-a distanţat de el, nici nu s-a retras rece. Dimpotrivă, era mai caldă cu el ca de obicei, deşi în mod clar îşi direcţiona o cantitate mare de energie către propriile interese şi către propriul program.

După trei săptămâni în care ea şi-a schimbat comportamentul, Larry, care până atunci dorise doar să fie lăsat în pace, a început să se neliniştească. Spre surpriza lui, nu se simţea deloc bine când semnalul soţiei nu se afla pe ecranul radarului lui. La început, a încercat să o provoace la ceartă, încercând să controleze ce poate şi ce nu poate face soţia lui cu timpul ei. Fără să se răzbune, Sandra i-a explicat lui Larry că ea acţionează *independent*, *nu împotriva lui*.

Apoi Larry a început să o urmărească. În loc să-şi ia de lucru acasă, el a sugerat să lase bona cu copiii, pentru ca ei să iasă împreună – ceva ce nu făceau aproape niciodată în zilele de lucru. Pe măsură ce Larry începea să resimtă şi să-şi exprime din ce în ce mai mult propriadependenţa şi nesiguranţă, s-a întâmplat ceva ciudat: pentru prima dată, Sandra a făcut cunoştinţă cu propria dorinţă de a fi lăsată în pace. Pentru un timp, ei pur şi simplu au inversat rolurile de urmăritor şi distant, până ce, în final, au ajuns la un echilibru. Şi când s-a întâmplat acest lucru, Sandra şi Larry au fost capabili să recunoască faptul că fiecare dintre ei nutreşte dorinţe puternice de dependenţă, precum şi dorinţa de a evada când lucrurile devin „prea apropiate”.

De ce Sandra a fost cea care a luat în cele din urmă iniţiativa de a întrerupe dansul circular? Sandra suferea mai mult decât Larry, iar rolul ei de urmăritor în relaţie o punea într-o poziţie mai vulnerabilă emoţional. Când s-a

convins că vechile obiceiuri nu funcţionează, ea a găsit motivaţia de a proceda altfel. De ce *ea* a fost cea care a trebuit să-şi asume responsabilitatea de a face o schimbare? Pur şi simplu deoarece nimeni nu ar fi putut să o facă pentru ea.

Întreruperea ciclului urmăririi nu a dus în sine la apropierea afectivă a celor doi; în calea intimităţii stăteau obstacole importante, cu care Larry şi Sandra trebuiau să lupte. Totuşi cei doi au putut lucra mai eficient la relaţia lor odată ce au recunoscut că împărtăşeau o problemă continuă: amândoi doreau apropiere, dar se şi temeau de ea. Înainte ca Sandra să întrerupă ciclul urmăririi, Larry a avut fantezia falsă, dar consolatoare, că dependenţa şi dorinţa de apropiere îi aparţin în întregime şi exclusiv Sandrei. La fel, Sandra îşi imagina că toată evitarea şi fuga de intimitate erau ale lui Larry.

Când urmăritoarea nu mai urmăreşte şi începe săâşi redirecţioneze energia în propria viaţă – fără să se distanţeze sau să exprime furie faţă de celălalt –, dansul circular se întrerupe. Acest lucru poate părea nesincer sau manipulator, deoarece aduce aminte de vechile tactici de tipul „prefă-te că eşti inaccesibilă”, pe care le învaţă fetele. Dar continuarea vechiului dans al urmăririi sau al retragerii reci *nu* este deloc mai onestă. De fapt, acesta îi permite femeii să simtă nevoia şi dependenţa pentru două persoane, în timp ce partenerul ei se poate înstrăina de aceste trăsături ale sale. Experienţa pe care o avem cu o relaţie devine mai „adevărată” şi mai echilibrată pe măsură ce urmăritoarea îşi poate permite să recunoască şi să exprime mai mult din propria dorinţă de independenţă şi spaţiu şi, la rândul său, distantul poate începe să recunoască mai mult din dependenţa proprie şi din dorinţa sa de apropiere.

MAMĂ SUPRAIMPLICATĂ – TATĂ SUBIMPLICAT: ULTIMUL DANS

„Sandra este o mamă hiperimplicată. A moştenit asta de la mama ei”. La prima noastră întâlnire, acestea au fost

cuvintele lui Larry despre stilul de parentaj al Sandrei. Era adevărat. Sandra îşi făcea griji excesiv pentru copii, aşa cum mama ei îşi făcuse pentru ea. Sandra se supăra când copiii erau supăraţi şi îi era greu să le îngăduie să facă faţă propriilor dezamăgiri, tristeţi şi furii. Ea se grăbea să identifice potenţialele „probleme" ale copiilor ei într-un fel care de fapt îi invita pe aceştia să îi ofere un motiv de îngrijorare. Larry avea dreptate să spună că Sandra este o mamă hiperimplicată. Totuşi el nu era conştient de propriul rol în provocarea şi perpetuarea acelui dans circular.

Faptul că Larry nu urmărea decât scopuri legate de cariera lui îl înstrăinase de soţie şi copii şi îl privase de abilităţi parentale. Pe măsură ce Sandra se apropia mai mult, ca să umple golul lăsat de Larry, Larry se simţea mai exclus şi se retrăgea şi mai mult. De fiecare dată când se înfuria pentru că se afla la periferie, el recupera totul cu o mişcare explozivă! Aşa cum a descris Sandra în întâlnirea noastră iniţială, el prelua frâiele în mod unilateral, ca şi cum ar fi fost singurul decident. La baza manifestărilor lui sporadice de dominare paternă se aflau tristeţea şi mânia lui legate de actuala lui poziţie în familie – „a cincea roată la căruţă". Astfel, Sandra şi Larry erau captivi în alt dans, în care comportamentul fiecărui soţ provoacă şi întăreşte comportamentul celuilalt. Subimplicarea lui Larry provoca supraimplicarea Sandrei, ceea ce provoca subimplicarea lui Larry… Astfel, cercul vicios continua, punctat de manifestările ocazionale de dominare ale lui Larry, după care viaţa lor se întorcea la tiparul obişnuit.

Acest dans a fost foarte greu de tulburat, deoarece întreaga familie lucra din răsputeri să îl menţină: pe de altă parte, atât Sandra, cât şi Larry cereau ca celălalt să se schimbe. Larry critica supraimplicarea Sandrei în problemele copiilor la fel de aspru cum critica ea asumarea demonstrativă a rolului său de tată. Cu toate acestea, fiecare dintre ei dorea şi să păstreze în funcţiune vechiul dans. „Schimbă-te" şi „Schimbă-te la loc" era

dublul mesaj pe care şi-l transmiteau unul altuia. Ca în majoritatea cuplurilor, fiecare partener dorea ca celălalt să se schimbe şi să crească, dar se temea de acest lucru şi îi opunea rezistenţă.

Sandra, de exemplu, se plângea fără încetare de subimplicarea lui Larry cu copiii. Totuşi, când el încerca să fie mai apropiat de familie, ea corecta câte un detaliu din stilul lui de parentaj, critica aspecte ale comportamentului său ori îl sfătuia cum să interacţioneze mai bine cu copiii. Îi era extrem de greu să stea pur şi simplu deoparte şi să îi permită să se raporteze la copii în stilul lui. Sandra voia ca Larry să fie mai implicat, dar, de asemenea, dorea să-şi menţină rolul special în calitate de părinte dominant şi influent. Dacă ar fi abandonat acest statut special, sentimentele ei de inutilitate ar fi ameninţat să devină intolerabil de puternice şi ar fi resimţit mai intens nemulţumirea legată de căsnicia ei. Astfel, ea îi trimitea lui Larry mesaje amestecate. îl încuraja să fie mai disponibil pentru copii, dar apoi, fără să-şi dea seama, îi submina încercările de a face tocmai acest lucru. Într-un mod asemănător, Larry îi trimitea Sandrei aceleaşi mesaje: „Schimbă-te, te rog” şi, pe de altă parte, „Schimbă-te la loc!”

Spre finalul terapiei de cuplu, Sandra era capabilă să facă alţi paşi în *acest* dans. Pe măsură ce se preocupa din ce în ce mai mult de propria creştere şi dezvoltare, devenea din ce în ce mai puţin strâns legată de copii şi nu se mai aştepta ca ei să umple golul pe care-l simţea. Concentrarea anterioară asupra soţului şi copiilor o protejase pe Sandra de confruntarea cu unele întrebări dificile: „Care sunt priorităţile mele acum?”; „Am anumite interese şi abilităţi pe care mi-ar plăcea să le dezvolt?”; „Care sunt scopurile mele personale în următorii câţiva ani?” Pe măsură ce Sandra a început să-şi investească energia în lupta cu aceste chestiuni dificile, devenea din ce în ce mai capabilă să îi permită lui Larry să se raporteze la copii în felul lui, fără să îl corecteze sau să se interpună. Pe

măsură ce Sandra îi făcea loc, Larry intra în scenă. Copiii simţeau şi ei că mama lor îşi direcţionează energia spre viaţa proprie şi că nu mai are nevoie ca ei să-i fie „loiali” şi să o considere părintele „numărul unu”. Astfel, au fost mai liberi să se apropie de tatăl lor fără anxietate şi vinovăţie. Aceasta a fost o schimbare dificilă şi pentru Larry, deoarece el se confrunta direct cu propriile griji legate de statutul de tată şi cu propriile îngrijorări cu privire la competenţa lui în acest domeniu.

A ÎNCERCA SĂ-L SCHIMBI PE CELĂLALT

Sandra a petrecut mulţi ani încercând să îl schimbe pe Larry. „Ah, de s-ar schimba!” „Ce bine ar fi dacă ar fi altfel!” Ea credea cu adevărat că schimbarea lui Larry i-ar asigura fericirea. Dar cu cât Sandra investea mai multă energie în încercarea de a-l schimba şi controla pe Larry, cu atât situaţia devenea mai rigidă, deoarece niciodată nu funcţionează să încercăm să schimbăm sau să controlăm o altă persoană. Şi, în timp ce Sandra îşi investea toate eforturile în încercarea de a schimba un bărbat pe care nu îl putea schimba, nu exercita tocmai puterea care *era* a ei – *puterea de a se schimba pe sine însăşi*.

Faptul că Sandra a conştientizat că nu îl poate schimba pe Larry nu a însemnat că şi-a înghiţit în tăcere furia şi nemulţumirea. De fapt, a învăţat să-şi articuleze cu claritate şi siguranţă reacţiile la adresa lui Larry. Totuşi îşi dădea seama că, drept răspuns la aceste declaraţii ale propriilor dorinţe şi preferinţe, Larry se va schimba sau nu. Şi dacă el nu se schimba, Sandra era cea care trebuia să decidă ce va face sau ce nu va face *ea* în continuare. Acest lucru este ceva mai dificil decât implicarea în certuri care nu fac decât să menţină statu-quo-ul.

De exemplu, tiparul lui Larry de a face treburile casnice doar pe jumătate o irita pe Sandra teribil. Tiparul vechi presupunea ca Sandra să îl preseze pe Larry să ducă sarcina la bun sfârşit, iar reacţia tipică era că el amâna în continuare, ceea ce o provoca pe Sandra să îl preseze şi mai mult. Dansul circular era acesta: amână-presează-

amână-presează… Sandra continua să încerce să-l *determine* pe Larry să termine treaba, în ciuda probabilităţii evidente ca el să nu o facă.

Aşa cum se întâmplă adesea, insistenţa Sandrei îl ajuta de fapt pe Larry să se simtă mai comod cu privire la comportamentul său iresponsabil. El devenea furios şi defensiv în faţa criticilor ei, ceea ce îl proteja de eventualele sentimente de culpabilitate şi de îngrijorare legate de dificultatea pe care o resimţea în a duce treburile la bun sfârşit. Încercările Sandrei de a-l schimba pe Larry nu făceau altceva decât să îi faciliteze lui evitarea confruntării cu propriile probleme.

Acum, Sandra îi spune clar lui Larry că o supără să vadă tavanul de la baie zugrăvit doar pe jumătate şi găleţi cu vopsea prin toată casa. Dacă Larry nu are o reacţie pozitivă la plângerea ei, Sandra îşi investeşte energia încercând să stabilească ce va face sau ce nu va face ea pentru a se îngriji de propriile nevoi. Ea poate face acest lucru când resentimentul este abia la *început*, astfel încât furia ei nu se mai acumulează. Astfel, ea poate vorbi cu Larry fără ostilitate, comunicându-i că are nevoie ca el să facă ceva *pentru* ea, nu să-i facă *lui* ceva.

După ce ia în considerare opţiunile pe care le are la dispoziţie, ea poate alege să-i spună lui Larry multe lucruri. De exemplu: „OK, nu-mi place lucrul ăsta, dar pot să îl accept”. Sau: „Larry, mi-ar fi plăcut să termini ce ai început, dar, dacă nu poţi să o faci săptămâna asta, pe mine mă deranjează destul de mult încât să îl fac singură. Pot să termin zugrăvitul fără să mă înfurii, aşa că e OK pentru mine”. Sau: „Nu pot tolera să văd treaba asta neterminată mai mult de o săptămână şi nici nu pot să termin eu treaba fără să mă enervez. Deci ce să facem pentru ca tu să nu te simţi împins de la spate şi să nu te înfurii? O idee ar fi să chemăm zugravul, dacă treaba nu e gata până sâmbătă”. Evident, Sandra poate face *ceva* în legătură cu tavanul, deoarece, dacă Larry ar dispărea de pe faţa pământului, este foarte puţin probabil că ea îşi va

trăi tot restul zilelor cu un tavan zugrăvit numai pe jumătate. Dar conform vechiului tipar, Sandra investea atât de mult efort în încercarea de a-l schimba pe Larry, încât nu mai vedea clar propria putere de a acţiona şi de a face alegeri. Şi, în definitiv, aceasta este singura putere reală pe care o avem.

4

Furia faţă de mamele noastre imposibile

Povestea lui Maggie

Transpunerea în practică a teoriei şi a bunelor intenţii este o sarcină care implică multe provocări, mai ales atunci când are legătură cu membrii familiei noastre de origine. Relaţiile noastre cu părinţii şi cu fraţii sunt cele mai influente din viaţă şi nu sunt niciodată simple. Familiile tind să stabilească reguli rigide şi roluri care guvernează modul în care fiecare membru trebuie să gândească, să simtă şi să se comporte, iar acestea nu sunt puse la îndoială sau schimbate cu uşurinţă. Atunci când un individ dintr-o familie începe să aibă un comportament nou, care nu se potriveşte cu vechile scenarii familiale, nivelul anxietăţii creşte până la cer; nu trece mult până când toată lumea încearcă să reinstaleze vechile tipare familiale.

În loc să ne confruntăm cu stările puternice de anxietate şi de disconfort evocate inevitabil atunci când ne clarificăm o poziţie nouă într-o relaţie veche, este posibil să facem cu mânia noastră cele două lucruri care servesc doar la blocarea posibilităţii apariţiei schimbării.

În primul rând, putem să „înfruntăm” membrii familiei noastre, spunându-le ce e în neregulă cu ei şi că ar trebui să gândească, să simtă sau să se comporte diferit. Cu alte cuvinte, încercăm să-l schimbăm pe *celălalt*. De obicei (şi este de înţeles), celălalt se supără şi intră în defensivă. Atunci, devenim frustrate sau ne simţim vinovate şi permitem situaţiei să se întoarcă la tiparul obişnuit. „Mama (tata, sora, fratele meu) nu se poate schimba!” este concluzia noastră.

În al doilea rând, putem să ne rupem emoţional şi/sau geografic de părinţi sau de fraţi. Desigur, cel mai rapid leac pentru furia sau frustrarea cronică este pur şi simplu să pleci de acasă, să te muţi în partea cealaltă a ţării (sau, şi mai bine, în altă ţară) sau să găseşti un terapeut empatic care să te „reparenteze”. Putem să ne rezumăm la vizite de familie puţine şi rare sau putem să le menţinem politicoase şi superficiale. Este adevărat că o astfel de distanţare aduce alinare pe termen scurt, reducând anxietatea şi intensitatea emoţională în aceste relaţii şi eliberându-ne de emoţiile neplăcute care pot fi evocate de contactul afectiv mai apropiat. Problema este că aici există un cost pe termen lung. Creşte probabilitatea ca toată concentrarea emoţiilor neprocesate în acea relaţie să fie pusă în scenă în altă relaţie importantă, cum este cea cu soţul, cu iubitul său, dacă suntem noi înşine părinţi, cu copilul. Nu mai puţin important este şi faptul că distanţarea emoţională de familia noastră de origine ne împiedică să începem calm şi senin o nouă relaţie. Când învăţăm să acţionăm diferit în familia noastră şi să ne „deblocăm” în aceste relaţii importante, vom funcţiona cu o satisfacţie sporită în fiecare relaţie în care ne aflăm. Şi, aşa cum ilustrează şi povestea lui Maggie, ne *putem* întoarce acasă. Putem învăţa să facem ceva diferit cu furia noastră.

CUM ERA ÎNAINTE

Maggie, de 28 de ani, absolventă de facultate şi în prezent studentă la o universitate locală, a venit la mine din cauza migrenelor recurente şi a lipsei de interes sexual pentru soţul ei, Bob. Totuşi, începând chiar cu prima noastră şedinţă de terapie, ea se concentra aproape obsesiv asupra mamei sale. Deşi Maggie locuia în Kansas şi mama ei în California, timpul şi spaţiul nu au vindecat nicio rană.

Maggie nu avea probleme să intre în contact cu furia pe care o simţea faţă de mama ei şi, dacă i s-ar fi permis, nu ar fi vorbit aproape deloc despre altceva. Din descrierea lui Maggie, ea şi mama ei nu se înţeleseseră

niciodată, iar relaţia lor nu s-a îmbunătăţit de când Maggie părăsise casa părintească şi îşi întemeiase propria familie. Mama şi tatăl lui Maggie divorţaseră cu cinci ani înainte ca ea să înceapă terapia, la scurt timp după ce se măritase cu Bob şi se mutase departe de Coasta de Vest. De atunci, Maggie şi tatăl ei au devenit din ce în ce mai distanţi, în timp ce relaţia ei cu mama devenise mai intensă, chiar dacă erau separate din punct de vedere fizic.

Maggie îşi făcea datoria şi o invita pe mama ei să-i facă vizite anuale, dar, din a treia zi de vizită, începea să simtă frustrare şi mânie. În timpul şedinţelor de terapie, descria ororile la care fusese supusă în timpul vizitei. Cu disperare şi mânie în voce, recita lista de fărădelegi ale mamei, care nu avea sfârşit. Cu detalii vii, aducea dovezi în sprijinul negativismului neîmpăcat şi caracterului intruziv al mamei. De exemplu, Maggie a relatat că în timpul unei vizite avuseseră loc următoarele evenimente: Maggie şi Bob îşi redecoraseră sufrageria; mama ei nu observase. Bob tocmai aflase că urma să fie promovat; mama nu a comentat. Maggie şi Bob s-au străduit să prepare cine deosebite; mama s-a plâns că mâncarea este prea copioasă. Ca să pună capac, mama îi ţinea lui Maggie predici despre ordinea în bucătărie şi critica felul în care gestiona banii. Şi atunci când Maggie a anunţat că e gravidă în trei luni, mama a răspuns: „Cum te vei descurca tu cu un copil, dacă abia găseşti timp să faci curăţenie în casă?”

Despre toate acestea Maggie nu i-a zis nimic, în afară de câteva comentarii sarcastice şi o enormă izbucnire de mânie în ziua plecării mamei ei. Maggie era furioasă şi considera terapia un loc în care îşi putea manifesta furia în siguranţă. Dar asta e cam tot ce a făcut. De exemplu, nu i-a spus mamei: „Mamă, această sarcină înseamnă foarte mult pentru mine şi Bob. Suntem foarte fericiţi şi, deşi uneori îmi fac griji, am încredere că ne vom descurca”. Nu a zis nici: „Mamă, ştiu că gestionez banii într-un mod foarte diferit de al tău. Dar funcţionează foarte bine pentru

mine, la fel cum modul tău funcţionează pentru tine”. În schimb, Maggie tindea să tacă atunci când se simţea neapreciată sau dezaprobată. Alterna între furie în tăcere, distanţare emoţională şi, în final, izbucnire. Niciuna dintre aceste reacţii nu o ajuta cu nimic.

Evident, nu este necesar şi nici măcar dezirabil să abordăm personal fiecare nedreptate şi iritare pe care o întâlnim în drum. Poate fi un act de maturitate să lăsăm baltă unele lucruri. Dar pentru Maggie a nu vorbi – şi apoi a izbucni – a devenit o regulă dureroasă în relaţia cu mama ei. Maggie se deconecta de sine pentru că nu aborda chestiuni importante pentru ea, iar rezultatul era că se simţea mânioasă, frustrată, victimizată şi deprimată.

Când am întrebat-o pe Maggie despre tăcerile ei, mi-a dat nenumărate justificări pentru faptul că nu vorbea. Printre ele se numără următoarele: „Nu aş putea niciodată să zic asta!”; „Mama nu ascultă!”; „Nu aş face decât să înrăutăţesc lucrurile”; „Situaţia e fără speranţă”; „Aş ucide-o pe mama, dacă aş spune aşa ceva”; „Pur şi simplu nu mai e important pentru mine”; „Se vede că nu o cunoaşteţi pe mama!”

Vă par cunoscute aceste replici? Când într-o familie intensitatea emoţională este mare, cei mai mulţi dintre noi aruncă întreaga responsabilitate pentru deficitul de comunicare în cârca celuilalt. Mama/tatăl/sora/fratele sunt surzi, defensivi, nebuni, fără speranţă, neajutoraţi/fragili sau o ţin numai pe-a lor. Întotdeauna percepem că din cauza celuilalt nu vorbim şi că el/ea împiedică relaţia să se schimbe. Ne distanţăm de propriul rol în interacţiunile de care ne plângem şi, odată cu aceasta, ne dezicem şi de puterea pe care o avem pentru a provoca o schimbare.

Maggie acţiona ca şi cum singurele ei opţiuni ar fi fost fie să tacă, fie să se certe, deşi ştia din experienţă că niciuna dintre acestea nu funcţionează. Într-adevăr, când îşi exprima furia, rezultatul o făcea să se simtă atât de frustrată, încât începea alt ciclu de tăcere şi de retragere emoţională.

PESTE UN AN: LA LUPTĂ!

Amy – bebeluşul lui Maggie şi al lui Bob – avea două luni când mama lui Maggie a venit din nou în vizită. Mama abia apucase să-şi desfacă valiza, dar tensiunile dintre cele două femei escaladaseră deja până la cer şi păreau să escaladeze în continuare, pe măsură ce vizita continua. Naşterea copilului făcuse din Maggie o luptătoare şi îşi înfrunta mereu mama, în special cu privire la îngrijirea bebeluşului.

Când Maggie a decis să o lase pe Amy să urle până adoarme, mama a sugerat că trebuie să o ia în braţe, insistând că o astfel de neglijare poate fi dăunătoare copilului. Când Maggie şi-a hrănit copilul la cerere, mama ei a sfătuit-o să o hrănească la ore fixe şi a avertizat-o că răsfaţă copilul cu mese prea lungi. Şi tot aşa.

În această vizită, Maggie nu a îndurat liniştită predicile şi criticile mamei ei. Înarmată cu dovezi de la medici, psihologi şi experţi în puericultură, Maggie a pornit la luptă pentru a demonstra că mama ei greşește în fiecare privinţă. Tot timpul avea dispute cu ea. Cu cât Maggie îşi orchestra mai atent lupta, înarmându-se cu dovezi, cu atât mai tenace se agăţa mama ei de propriile opinii. Când, în cele din urmă, această secvenţă atingea un punct intolerabil, Maggie o acuza furioasă că este rigidă, controlatoare şi incapabilă să asculte. Mama ei se posomora şi se retrăgea, iar Maggie reacţiona retrăgându-se în tăcere. Lucrurile se potoleau o vreme şi apoi cearta reîncepea.

După patru zile de vizită, Maggie a spus că a ajuns la capătul nervilor şi că era în pragul unei migrene. Încă o dată, i-a pus mamei diagnosticul de „caz fără speranţă” şi a declarat cu amărăciune că nu are altă soluţie decât să se retragă în stilul ei anterior de suferinţă tăcută şi să îşi vadă mama cât se poate de puţin în viitor.

Ce *nu a funcţionat*?

Una dintre problemele stilului de ceartă cu mama ei este, probabil, evidentă: Maggie încerca să o schimbe pe

mama ei mai degrabă decât să îşi declare şi să îşi susţină cu claritate propriile credinţe şi convingeri. A încerca să îl schimbi pe celălalt, mai ales dacă este vorba despre un părinte, este o mişcare sortită eşecului, în mod previzibil, mama lui Maggie s-a agăţat şi mai hotărât de propriile credinţe, în faţa presiunii care venea din partea fiicei ca ea să îşi admită greşelile. Maggie încă avea de învăţat că nu poate controla şi schimba gândurile şi sentimentele altuia. Încercările ei în această direcţie nu au făcut de fapt decât să îi provoace mamei exact acea rigiditate pe care ea o considera atât de deranjantă.

Poate cititoarele vor identifica un al doilea aspect problematic al certurilor lui Maggie cu mama ei. Maggie nu a identificat încă adevărata sursă a furiei sale. Aşa cum se întâmplă adesea, mama şi fiica se certau din cauza unei false probleme. Discuţiile în contradictoriu despre practici de puericultură precum hrănirea copilului la program sau la cerere sau beneficiile legănatului *versus* a lăsa copilul să plângă până adoarme nu fac decât să mascheze problema *reală*: independenţa lui Maggie faţă de mama ei.

Reactivitatea intensă a lui Maggie faţă de mama ei o împiedica să se gândească la situaţia ei clar, cu concentrare. Până nu se calmează suficient pentru a deveni mai reflexivă, este puţin probabil să îşi poată identifica principala problemă şi să decidă cum doreşte să o gestioneze. A da pur şi simplu drumul furiei acumulate nu are o valoare terapeutică deosebită. Un astfel de catharsis poate oferi, într-adevăr, alinare – în special persoanei care se descarcă astfel –, iar de obicei acuzatul supravieţuieşte execuţiei verbale. Dar această soluţie nu poate fi decât temporară.

Trecerea în revistă a situaţiei în timpul unei şedinţe de terapie, când Maggie tocmai descria încă o luptă frustrantă cu mama ei într-o problemă legată de creşterea lui Amy, m-am hotărât să o întrerup.

— Ştii, mă frapează cât de mult o protejezi pe mama ta, am remarcat.

— O protejez? a exclamat Maggie, uitându-se la mine de parcă aş fi înnebunit. Mă scoate din minţi. N-o protejez! Mă cert întruna cu ea.

— Şi care este rezultatul acestor certuri?

Era o întrebare retorică.

— Nimic! Nimic nu se schimbă niciodată! a declarat Maggie.

— Exact, am spus. Aşa o protejezi. Participând la certuri care nu duc nicăieri şi nevorbind niciodată direct despre problema reală. Preferi să te certi cu mama ta, în loc să-i spui care este poziţia ta.

— Care este poziţia mea referitor la ce? a întrebat Maggie.

— Referitor la cine trebuie să se ocupe de copil şi la cine are autoritatea de a lua decizii legat de creşterea ei.

Maggie a tăcut un timp. Furia de pe chipul ei se transforma încet într-o expresie de deprimare blândă şi de îngrijorare.

— Poate că nu sunt sigură care este poziţia mea.

— Atunci, poate că ar fi mai bine să ne ocupăm mai întâi de această chestiune, am sugerat.

După acest dialog, Maggie a început să se îndrepte într-o nouă direcţie. Ea a început să reflecteze cu atenţie la situaţia ei – spre deosebire de stadiul anterior, în care exprima sentimente raportate la aceasta – şi să clarifice poziţia *ei* mai degrabă decât să continue săâşi critice mama. Spre surprinderea ei, a descoperit că se simte vinovată pentru că îşi exclude mama din noua ei familie: o parte din ea ar fi vrut să-şi „împartă” copiii, astfel ca mama ei să nu se simtă exclusă sau deprimată. Maggie se gândea la divorţul părinţilor, care urmase imediat după căsătoria ei cu Bob, şi se mira cu voce tare dacă faptul că ea plecase de acasă şi se măritase nu era cumva legat de sfârşitul căsniciei părinţilor. Atunci, ea a dat la iveală o informaţie importantă, pe care uitase să o menţioneze în tot timpul cât lucraserăm împreună: mama ei făcuse terapie cu electroşocuri pentru o depresie post-partum,

imediat după naşterea lui Maggie. Deşi la început Maggie nu fusese conştientă de acest lucru, ea se îngrijorase că, după naşterea lui Amy, mama ei va cădea din nou în depresie.

În lunile care au urmat, Maggie a explorat multe faţete ale legăturii profunde dintre ea şi mama ei. A început să resimtă mai puţină furie şi mai multă empatie faţă de mama ei, pe măsură ce înţelegea mai bine că fiecare membru al familiei, inclusiv ea, încercase inconştient să o protejeze pe mama ei de singurătate şi depresie, indiferent dacă în realitate ea dorea sau nu această protecţie. Mai important, Maggie a fost capabilă să recunoască propria dorinţă de a menţine statu-quo-ul: de a fi aproape de mama ei, în vechiul său stil. Şi atât timp cât Maggie alegea cearta sau tăcerea în chestiuni pe care le considera importante, ea nu avea să părăsească niciodată casa părintească. Chiar dacă s-ar fi mutat pe Lună, tot ar fi rămas fetiţa mamei.

Pe măsură ce Maggie era din ce în ce mai puţin speriată şi vinovată când îşi manifesta, în prezenţa mamei, şinele puternic şi separat, ea a devenit mai pregătită să facă o schimbare în această relaţie. Nu va mai participa la aceleaşi certuri străvechi, nici nu îşi va mai înghiţi mânia în tăcere atunci când simţea că autoritatea ei de mamă şi de femeie adultă era pusă sub semnul întrebării. Maggie avea să-şi demonstreze independenţa.

ÎNTRERUPEREA UNUI TIPAR: URMĂTOAREA VIZITĂ A MAMEI

Amy avea aproape un an şi jumătate. Era o după-amiază fierbinte de duminică, a doua zi din vizita mamei, şi Bob era plecat să joace tenis cu prietenii lui. Maggie o pusese pe Amy să doarmă după-amiaza, iar ea plângea în leagăn. Abia trecuseră cinci minute, când mama ei a sărit brusc din fotoliu, a smuls-o pe Amy din leagăn şi i-a spus lui Maggie:

— Nu suport să o aud plângând! O voi legăna până adoarme!

Furia clocotea deja în interiorul lui Maggie şi, pentru o clipă, i-a venit să ţipe la mama ei. Dar acum era conştientă că cearta era un mod de a o proteja pe mama ei şi pe sine însăşi. Şi tăcerea la fel, deoarece şi cearta, şi tăcerea asigurau că Maggie nu-şi va declara niciodată independenţa faţă de mama ei. Brusc, clocotul ei s-a oprit.

Cu tot calmul pe care l-a putut găsi, ea s-a ridicat în picioare, a luat-o pe Amy din braţele mamei ei şi a pus-o iar, cu blândeţe, în leagăn. Apoi s-a întors spre mama ei şi a spus, fără mânie şi fără critică în voce:

— Mamă, hai să ieşim pe terasă. Aş vrea să vorbim despre un lucru important pentru mine.

Inima lui Maggie bătea puternic. I-a trecut prin minte că ar putea chiar să leşine. Într-o fracţiune de secundă, a realizat că ar fi mai uşor să se certe decât să facă ceea ce trebuia să facă. Era pe punctul de a-i arăta mamei că este o fiinţă separată şi independentă. Şi va face asta într-un mod matur şi responsabil. Era clar că şi mama ei era agitată; fiicei ei îi stătea atât de puţin în fire să-i vorbească calm, dar ferm.

Cele două femei s-au aşezat pe balansoarul de pe terasă. Mama lui Maggie a vorbit prima, cu o furie care masca cu greu anxietatea care i se ghicea în voce:

— Margaret (aceasta era numele pe care îl folosea mama ei de fiecare dată când era supărată pe Maggie), nu suport să aud cum plânge copilul ăsta. Când un copil are nevoie să fie luat în braţe, nu pot să stau liniştită şi să mă prefac că nu o aud ţipând.

Vocea lui Maggie era egală şi sigură. S-a uitat direct la mama ei şi i-a spus fără mânie:

— Mamă, apreciez că te preocupă Amy. Ştiu că este important pentru tine ca nepoţii tăi să fie bine îngrijiţi. Dar trebuie să îţi spun ceva…

Maggie a făcut o pauză pentru un moment. A simţit frica precum o gheară de gheaţă în piept, fără să ştie de ce. A bănuit că şi mama ei o simţea. Dar şi-a păstrat calmul.

— Vezi, mamă, Amy este copilul *meu*. Şi eu mă zbat să învăţ să fiu o mamă bună şi să stabilesc o relaţie bună cu ea. Este foarte important pentru mine să fac cu copilul *meu* ceea ce *eu* cred că este corect. Ştiu că uneori o să fac greşeli. Adesea, o să fac exact ce nu trebuie. Dar acum am nevoie să o îngrijesc pe Amy aşa cum mi se pare *mie* potrivit. Trebuie să fac acest lucru pentru ea şi pentru mine. Şi mi-ar plăcea tare mult ca tu să mă susţii.

Maggie a auzit forţa şi maturitatea din propria voce şi a fost surprinsă. A continuat cu o căldură pe care începea să o simtă cu adevărat:

— Mamă, nu mă ajuţi deloc atunci când îmi spui ce să fac cu Amy, când mă corectezi sau iei situaţia în propriile mâini. Pentru mine ar însemna foarte mult dacă nu ai mai proceda aşa.

A urmat un moment de tăcere deplină. Maggie se simţea ca şi cum şi-ar fi înjunghiat mama. Apoi mamei i-a revenit vocea, obişnuită şi plină de furie. Era ca şi cum nu ar fi auzit nimic din ce îi spusese Maggie:

— Maggie, nu suport să văd cum suferă copilul ăsta. Un copil de vârsta lui Amy nu trebuie lăsat în leagăn, să plângă până nu mai poate.

Mama a continuat să vorbească pe larg despre efectele psihologice adverse ale practicii lui Maggie.

Maggie a fost tentată să îşi susţină şi mai mult poziţia, dar s-a abţinut. Şi-a dat seama că, certându-se, va îndepărta atenţia de la chestiunea pe care, în sfârşit, începuse să o abordeze – a fi o persoană distinctă şi separată de mama ei, o persoană cu felul ei propriu, unic, de a fi în lume.

Maggie a ascultat răbdător şi respectuos până când mama ei a terminat de vorbit. Nu a contrazis-o, nu s-a certat. Maggie făcea acum ceva foarte diferit, şi amândouă – şi ea, şi mama ei – o ştiau.

— Mamă, a spus blând Maggie, cred că nu mă asculţi. Poate că nu am dreptate referitor la cum plânge Amy în leagăn, sau poate că am dreptate. Nu pot fi sigură

nici de una şi nici de alta. Dar pentru mine acum cel mai important este ca, în calitate de mamă a lui Amy, să fac ceea ce cred *eu* că este bine. Nu spun că nu voi face niciodată greşeli sau că am ultimul cuvânt în vreo privinţă. Spun că mă străduiesc să fiu independentă şi să capăt încredere în mine, în calitate de mamă a lui Amy. Este foarte important pentru mine să fac cu copilul *meu* ceea ce *eu* cred că este bine.

Mama ei a devenit mai anxioasă şi a supralicitat:

— Am crescut patru copii. Vrei să-mi spui că nu vrei deloc sfatul meu? Că nu am nimic relevant de spus? Susţii că ar fi trebuit să stau acasă? Pot să plec, să ştii, dacă te deranjez. Se pare că am făcut mai mult rău decât bine!

Maggie a simţit că în ea creştea un nou val de furie, dar acesta a dispărut repede. Maggie era bine ancorată. Ştia că nu va accepta invitaţia la ceartă, care ar fi reinstituit vechile tipare. În loc de asta, a spus:

— Mamă, eu apreciez faptul că eşti aici. Ştiu cât de multe cunoşti despre creşterea copiilor. Şi poate, cândva, când voi fi mai sigură de independenţa mea şi de abilităţile mele materne, voi fi gata să îţi cer sfaturi.

— Dar acum nu vrei sfatul meu?

Era mai curând o acuzaţie decât o întrebare.

— Aşa e, mamă, a răspuns Maggie. Dacă nu îţi cer explicit sfatul, nu îl vreau.

— Nu pot să stau cu mâinile-n sân, uitându-mă cum strici copilul ăla.

Mama lui Maggie devenea din ce în ce mai iraţională şi mai provocatoare, încercând în mod inconştient să o implice pe Maggie într-o ceartă, pentru a reinstala relaţia lor anterioară, previzibilă.

— Ştii, mamă, a spus Maggie, Bob şi cu mine ducem propriile noastre lupte în calitate de părinţi. Dar cred că ne pricepem destul de bine şi ne îmbunătăţim permanent stilul de parentaj. Am încredere că nu o vom distruge pe Amy.

— Şi nu faci decât să mă critici! a continuat mama ei,

ca şi cum Maggie nu ar fi spus nimic. Am încercat să te ajut, şi acum îmi arunci asta în faţă!

— Mamă – vocea lui Maggie era tot calmă –, nu te critic. Nu spun că nu faci bine, îţi împărtăşesc reacţia *mea*. Când faci lucruri precum să o ridici pe Amy din pat imediat după ce eu am pus-o în pat, mă supăr, deoarece încerc să îmi dezvolt încrederea de mamă. Nu te critic. împărtăşesc cu tine ceea ce simt şi ceea ce vreau.

Mama lui Maggie s-a ridicat brusc şi s-a întors în casă, trântind uşa după ea. Maggie a avut înspăimântătoarea fantezie că mama ei se va sinucide şi că nu o va mai vedea niciodată. Brusc, Maggie a observat că îi tremurau genunchii şi că se simţea ameţită. Atât Maggie, cât şi mama ei treceau prin „anxietatea de separare”. Maggie se pregătea să plece din casa părintească.

SĂ ÎNŢELEGEM REACŢIA MAMEI

Când Maggie şi-a părăsit poziţia caracteristică în relaţia cu mama sa, a avut o senzaţie de panică în legătură cu sine şi cu starea de bine a mamei. Mama ei a răspuns la schimbarea stilului de comunicare al lui Maggie susţinându-şi mai puternic propria poziţie, până la proporţii absurde, într-un puternic efort de a se proteja atât pe sine, cât şi pe fiica ei de puternica anxietate pe care o poate provoca independenţa celor care sunt foarte apropiaţi.

Ceea ce la prima vedere poate părea o reacţie enervantă, insensibilă din partea mamei reflectă de fapt profunda ei dorinţă de a rămâne aproape de fiica ei şi de a se scuti amândouă de dureroasa solitudine a unei şi mai mari separări şi independenţe. Într-adevăr, dacă mama ei ar fi fost capabilă să răspundă calm şi raţional, Maggie însăşi ar fi trecut printr-o anxietate de separare mai mare, care se aduna în ea uneori, în timpul conversaţiei lor. La frica profundă pe care o nutrea fiecare dintre cele două femei, cea de a o pierde pe cealaltă, se adăuga faptul că vechile lor tipare de interacţiune erau atât de rezistente, încât nici Maggie şi nici mama ei nu ştiau să relaţioneze

altfel. Ce fel de relaţie ar putea să o înlocuiască pe aceasta? Iată o necunoscută înspăimântătoare pentru amândouă. Astfel, când Maggie a întrerupt vechiul tipar repetitiv de comunicare, mama ei, resimţind inconştient o ameninţare la adresa relaţiei lor, a intrat în acţiune, pentru a menţine intact acest tipar.

Cu toate că la nivel intelectual Maggie era pregătită pentru secvenţa de evenimente care au avut loc, ea încă se simţea tulburată şi deprimată. „Am făcut oare o greşeală?” s-a întrebat ea. „Oare mama se comportă nebuneşte?” „O s-o pierd definitiv pe mama numai pentru că, în cele din urmă, am avut curajul să îmi afirm punctul de vedere?”

Răspunsul este nu. Contramişcările sunt inevitabile atunci când începem să ne definim un sine mai puternic într-o relaţie de familie. Reacţia de tipul „schimbă-te la loc!”, pe care a avut-o mama lui Maggie, era modul ei de a comunica faptul că gestul de independenţă al lui Maggie – afirmarea sinelui ei – reprezenta o respingere crudă. Ameninţările – unele deschise, altele deghizate – erau că mama ei se va deprima, că se va retrage, că se va prăbuşi şi că relaţia dintre ea şi Maggie se va destrăma. Aşa cum am constatat, această contraforţă emoţională puternică („N-ai dreptate”, „Schimbă-te la loc!” „Dacă nu…”) este previzibilă, de înţeles şi, într-o anumită măsură, universală. Ceea ce urmează să se întâmple depinde de Maggie.

Un nou dans – pas cu pas

Munca lui Maggie abia începuse. Când mama s-a retras supărată în camera ei, Maggie s-a simţit speriată şi vinovată. Mai mult decât orice, dorise să scape de influenţa mamei, să „părăsească terenul”. Ea spusese ce trebuia să spună, iar acum singura ei dorinţă era ca ea sau mama ei să dispară.

Nu funcţionează. Într-o relaţie importantă, confruntările de tipul „loveşte şi fugi” nu duc la schimbări durabile. Dacă Maggie este cu adevărat hotărâtă să facă o schimbare, are de parcurs o cale plină de provocări.

În primul rând, Maggie trebuie să arate (de dragul ei, ca şi de dragul mamei) că în sfârşit îşi declară separarea şi independenţa de mama ei, dar că *nu* îşi declară lipsa de empatie sau de apropiere. *Independenţă înseamnă că ne definim clar propriul sine în anumite chestiuni importante din punct de vedere afectiv, dar ea nu înseamnă distanţă afectivă*. Astfel, Maggie trebuie să arate prin comportamentul ei că, deşi îşi va susţine dorinţele şi convingerile, ea rămâne fiica mamei ei şi o iubeşte foarte mult.

Munca pe care o presupune negocierea unei independenţe sporite – mai ales între o mamă şi o fiică – poate fi atât de plină de anxietăţi mutuale legate de respingere şi pierdere, încât persoana care face schimbarea (în acest caz, Maggie) trebuie să fie responsabilă de menţinerea contactului emoţional cu celălalt (mama). Dacă Maggie nu reuşeşte acest lucru, mama ei se va simţi respinsă şi supărată; Maggie se va simţi anxioasă şi vinovată; şi mama, şi fiica vor fi de acord, în mod inconştient, să revină la vechiul tipar previzibil al relaţiei lor.

Cum poate Maggie să menţină cel mai eficient apropierea afectivă de mama ei? Ea o poate întreba pe mamă despre interesele şi activităţile ei. Îşi poate exprima interesul de a afla mai multe despre trecutul mamei, despre istoria ei personală. Acesta este unul dintre cele mai vechi moduri de a păstra conexiunea emoţională cu membrii familiei noastre şi, în acelaşi timp, de a afla mai mult despre noi înşine (vezi Capitolul 6). Când lucrurile se mai liniştesc şi relaţia este calmă, Maggie poate iniţia un dialog cu mama sa despre creşterea copiilor – un domeniu în care mama ei are o experienţă valoroasă. De exemplu, Maggie poate spune: „Ştii, mamă, uneori încerc să o consolez pe Amy, dar ea plânge în continuare. Tu ai trecut prin aşa ceva când noi eram mici? Cum ai făcut faţă situaţiei?” Sau: „Cum a fost să creşti patru copii, mai ales că între doi dintre noi era o diferenţă de numai un an?”

Dacă mama ar răspunde ţâfnoasă: „Credeam că te-ai săturat de sfaturile mele!”, Maggie ar putea răspunde: „De fapt, sfaturile tale nu mi se par de ajutor, chiar dacă sunt bune, deoarece trebuie să mă confrunt personal cu această problemă şi trebuie să găsesc soluţia mea proprie. Dar mi se pare util să aflu despre experienţa ta şi să ştiu cum ai făcut tu faţă situaţiei”. Blocarea sfaturilor – dacă aceasta este una dintre probleme – nu înseamnă întreruperea comunicării. Pe măsură ce devenim mai independente, aflăm *mai multe* despre membrii familiei noastre şi devenim capabile să împărtăşim mai mult despre propria persoană.

În plus faţă de sarcina de a avea grijă de menţinerea contactului emoţional, acum Maggie va trebui să treacă o serie de „teste”, deoarece mama ei va avea nevoie să verifice dacă Maggie „vorbeşte serios” sau dacă nu cumva este dispusă să se întoarcă la vechiul tipar de interacţiune. Încă o dată, nu pentru că mama lui Maggie este o femeie nebună şi rigidă, ci pentru că aceasta este reacţia previzibilă în toate sistemele familiale. Este la fel de fundamental precum legile fizicii. Maggie trebuie să fie pregătită să îşi vadă mama atacând, retrăgându-se, ameninţând şi „făcând ce ştie” cu bebeluşul lui Maggie, Amy. Şi ea trebuie să fie pregătită şi pentru a-şi declara încă o dată convingerile, ca o moară stricată, dacă este necesar; totuşi trebuie să menţină contactul emoţional cu mama ei la un nivel cât se poate de bun. Un lucru care trebuie subliniat de mii de ori: nicio mişcare reuşită în vederea obţinerii unei independenţe sporite nu are loc într-o confruntare de tipul „loveşte şi fugi”.

Astfel, munca lui Maggie era departe de a se fi sfârşit în momentul în care mama ei s-a ridicat şi s-a retras în camera ei. În acea zi, Maggie doar iniţiase procesul de a obţine un nivel mai înalt de separare de familia ei de origine. Dacă poate menţine această linie, cu timpul va obţine o mai mare independenţă şi claritate a sinelui, care se vor manifesta în toate relaţiile ei importante. Este

probabil ca şi mama ei să treacă la un mod de interacţiune mai separat şi să-şi continue viaţa cu mai multă maturitate emoţională.

Va fi Maggie capabilă să tolereze anxietatea şi vinovăţia asociate cu clarificarea unui sine mai independent sau va deveni atât de blocată emoţional în reacţiile mamei ei, încât va recidiva în certurile familiare care au menţinut, în vechea manieră, apropierea dintre ea şi mama ei? Mingea este în terenul lui Maggie. Şi alegerea dificilă îi aparţine.

Împreună, altfel

Mai departe, Maggie a ales să lucreze la schimbarea vechiului tipar. A dat greş de multe ori şi a recidivat temporar în certuri, lecţii de morală şi critici la adresa mamei sau în distanţarea de relaţie. Dar cel mai important este că a fost capabilă să se adune de fiecare dată şi să-şi continue drumul. A continuat să îşi declare independenţa cu tot mai puţină culpabilizare şi distanţare, pe măsură ce trecea timpul. Procedând astfel, ea a stabilit o relaţie nouă, mai matură, cu mama ei şi a început să discute cu ea despre subiecte care înainte fuseseră eclipsate de nesfârşiţii lor ani de certuri. Maggie a început să îşi întrebe mai mult mama despre viaţa ei din trecut, despre părinţii acesteia, despre copilăria ei şi despre evenimentele memorabile de atunci. Chiar a iniţiat discuţii pe subiecte care anterior fuseseră „tabu” („Mamă, cum interpretezi tu faptul că ai suferit o depresie aşa de mare imediat după ce m-am născut?”). Maggie vorbea cu mama ei aşa cum până atunci niciuna dintre ele nu mai vorbise, deoarece interacţiunile lor fuseseră bazate foarte mult pe tăcere, sarcasm, certuri deschise şi distanţare emoţională. Pe măsură ce ele vorbeau din ce în ce mai mult în acest mod nou, Maggie a putut să privească vechile comportamente „enervante” ale mamei într-o lumină diferită. Ea a înţeles că aparenta intruzivitate a mamei şi tendinţa ei spre critică erau de fapt expresii ale propriei dorinţe de a-şi ajuta fiica, precum şi manifestări ale temerii

că, dacă nu ar fi de ajutor, ar pierde-o pe Maggie. Dincolo de sfaturi şi de critici, mama lui

Maggie era la fel de dezorientată ca fiica ei referitor la cum să fie de ajutor şi apropiată de ea. Şi ea simţea aceeaşi nevoie ca Maggie: cea de a nu face schimbări, de a menţine vechile tipare. Maggie a aflat şi că mama ei avusese acelaşi tip de relaţie cu mama sa, păstrând apropierea prin certuri constante.

Dar tatăl lui Maggie? Ca în cazul multor taţi, cea mai pregnantă trăsătură a lui era absenţa. Relaţia distantă a lui Maggie cu tatăl ei devenise şi mai pronunţată după divorţul părinţilor, parţial în virtutea unei reguli familiale despre care nu se vorbea şi care stipula că Maggie urma să fie „aliata” mamei în timp ce părinţii îşi negociau divorţul. Când Maggie nu a mai simţit nevoia să-şi menţină legătura specială cu mama în vechiul mod, a început să lucreze la construirea unei relaţii adulte, personale cu tatăl ei.

Nu era deloc o sarcină uşoară, deoarece atât Maggie, cât şi tatăl ei resimţeau o mare anxietate şi mult disconfort cu privire la stabilirea unei relaţii de apropiere emoţională. Când Maggie a început să-i scrie tatălui, el a reacţionat distanţându-se mai mult, ceea ce făcea parte din seria de contramişcări venite ca reacţie la iniţiativa ei de schimbare. Într-adevăr, reacţiile „Schimbă-te la loc!” ale tatălui au fost la fel de dramatice precum ale mamei, deşi au îmbrăcat o formă diferită. Spre lauda lui Maggie, ea a fost capabilă să îşi menţină o poziţie calmă, nonreactivă şi a persistat discret, scriindu-i şi împărtăşindu-i evenimentele importante şi problemele care se iveau în viaţa ei. Deşi mama şi tatăl ei încă erau certaţi, noul nivel de independenţă al lui Maggie a ajutat-o să stea departe de conflictele lor, ceea ce a solicitat multă asertivitate din partea ei. Cu timpul, relaţia sa cu tatăl s-a dezvoltat şi s-a aprofundat.

Ca rezultat al schimbărilor implementate de Maggie cu mama şi tatăl ei, ea s-a eliberat de simptomele care o

aduseseră la început la mine. Nu a mai suferit de dureri de cap şi a devenit mai activă sexual cu soţul ei, Bob. Avea sentimente mai clare şi se comporta mai asertiv în toate celelalte relaţii ale ei.

Munca depusă de Maggie va avea ecouri în generaţia viitoare. Când copiii ei vor creşte, ea va fi mai capabilă să le acorde un grad potrivit de independenţă şi de separare, deoarece gradul de independenţă pe care îl obţinem în familia noastră de origine se pune întotdeauna în scenă cu generaţia următoare. Dacă Maggie nu ar fi făcut această muncă, în timp s-ar fi pomenit ea însăşi hiperimplicată şi foarte reactivă faţă de unul sau faţă de mai mulţi copii ai săi. Sau, drept alternativă, ar fi putut fi foarte distantă şi ruptă emoţional când copiii ei deveneau adulţi, ceea ce nu este decât reversul medaliei. Deşi Maggie încă nu conştientizează acest lucru, munca pe care a făcut-o este cea mai bună „pregătire în eficienţă parentală”.

A DEVENI O PERSOANĂ INDEPENDENTĂ

Autonomie, separare, un sine bine definit – toate acestea sunt concepte pe care psihoterapeuţii le îmbrăţişează în calitate de valori şi scopuri primare. La fel şi femeile care caută ajutor: „Vreau să mă regăsesc”; „Vreau să descopăr cine sunt cu adevărat şi ce vreau”; „Nu vreau să mai fiu atât de preocupată de aprobarea celorlalţi”; „Vreau să am o relaţie apropiată, şi totuşi, în acelaşi timp, să fiu eu însămi”.

Sarcina de a defini (şi de a menţine) un sine separat în interiorul celor mai apropiate relaţii ale noastre începe în familia noastră de origine, dar nu se încheie acolo. Ca şi Maggie, putem începe munca pentru a obţine o independenţă mai mare (şi, odată cu aceasta, o capacitate sporită de a menţine intimitatea şi apropierea) în orice etapă a vieţii noastre. Renegocierea relaţiilor cu persoane din propriul arbore genealogic prezintă recompense deosebit de mari, deoarece astfel ne alcătuim un sine care va influenţa în mare măsură natura relaţiilor noastre curente.

În această sarcină de o viaţă de a ne crea un sine clar, mânia este o sabie cu două tăişuri. Pe de o parte, serveşte la păstrarea integrităţii şi a respectului nostru de sine. Furia lui Maggie la adresa mamei sale a fost semnalul care i-a dat de ştire că nu se simte bine în vechiul tipar de relaţionare cu mama şi că are nevoie să facă o schimbare. Totuşi, aşa cum am văzut, exprimarea furiei nu rezolvă problemele semnalate de furie. Dimpotrivă, succesul pe care l-a avut Maggie în încercarea de a deveni o persoană separată s-a bazat pe abilitatea ei de a împărtăşi mamei şi tatălui ei ceva despre sine, într-un mod direct, lipsit de acuzaţii, menţinând în acest timp contactul emoţional cu ei, de-a lungul întregului proces. A fost nevoie şi ca Maggie să îşi susţină poziţia cu tenacitate şi calm, fără să cedeze emoţional la inevitabilele contramişcări şi reacţii de tipul „Schimbă-te la loc!”, de care ne lovim de fiecare dată când adoptăm o poziţie mai autonomă într-o relaţie importantă. Asta înseamnă să dobândeşti un sine şi independenţă. Şi acest lucru cere, printre altele, un mod special de a vorbi şi un grad de claritate deosebit de greu de obţinut atunci când suntem furioase.

5

A folosi mânia ca pe un ghid

Drumul spre un sine mai bine definit

Am făcut cunoştinţă cu noţiunea de transformare a furiei în „mesaje de tip «eu»” cu câţiva ani în urmă, când am citit bestsellerul lui Thomas Gordon, *Parent Efectiveness Training*. Îmi amintesc cum a fost când am pus această teorie în practică pentru prima dată. Stăteam în bucătărie şi spălam vasele, când am observat că fiul meu Matthew, care atunci avea trei ani, stătea la masa din bucătărie, gata să taie un măr cu un cuţit ascuţit. Atunci am avut următoarea conversaţie:

Eu: „Matthew, pune cuţitul ăla jos. O să te tai”.

Matthew: „Nu, nu-l las”.

Eu (enervându-mă): „Ba o să-l laşi!”

Matthew (şi mai enervat): „Ba nu!”

Eu (şi mai tare): „Ba da! Să-l pui jos!”

Matthew: „Nu!”

În acest moment de escaladare a luptei pentru putere, mi-am amintit ce citisem despre mesajele de tip „eu”. Fiecare mesaj de tip „tu” (de exemplu, „Tu o să te tai”) poate fi transformat într-un mesaj de tip „eu” – respectiv, într-o declaraţie neculpabilizatoare despre sine. Astfel, într-o fracţiune de secundă, am făcut această transformare:

„Matthew”, am spus din nou (de data asta, fără furie), „când te văd ţinând în mână cuţitul ăla ascuţit, mi se face frică. Mi-e teamă că o să te tai”. Matthew s-a oprit, s-a uitat direct în ochii mei şi a spus calm: „Asta e problema *ta*”. I-am spus: „Ai absolută dreptate. Este problema *mea* că mi-e teamă şi o să mă ocup chiar acum de problema mea, luând cuţitul din mâna ta”. Şi aşa am făcut.

Mi s-a părut interesant că Matthew a abandonat cuţitul uşor, fără obişnuita furie şi luptă şi fără ca mândria lui să fie afectată. I-am luat cuţitul pentru că îmi făceam griji şi mi-am exercitat autoritatea parentală în această lumină. Mi-am apropiat problema („Eu mă simt speriată”) şi mi-am asumat responsabilitatea pentru ceea ce simţeam. Ulterior, aveam să aflu că Matthew tăia mere cu un cuţit ascuţit de vreo lună, la grădiniţa Montessori pe care o frecventa, dar asta nu contează. Important este că am fost capabilă să trec de la un mesaj de tipul „O să te tai” (oare aveam un glob de cristal, ca să ghicesc că se va tăia?) la unul de tipul „Este problema *mea*...”

Desigur, nimeni nu vorbeşte tot timpul în mesaje calme, de tip „eu”. Când soţul meu mi-a spart cana favorită, pe care o aveam încă din liceu, nu m-am răsucit spre el senină, spunându-i: „Ştii, dragul meu, când îmi dărâmi cana de pe masă, reacţia mea este să mă simt furioasă şi supărată. Ar fi foarte important pentru mine să fii mai atent data viitoare”. În schimb, l-am ocărit şi am făcut o mică scenă. El şi-a cerut scuze, iar după câteva

minute eram din nou cei mai buni prieteni.

A folosi „mesaje de tip «eu»” nu este o virtute în sine, indiferent de împrejurare. Dacă scopul nostru este pur şi simplu să comunicăm cuiva că ne-am înfuriat, o putem face în stilul nostru personal, iar acest stil poate fi foarte potrivit sau măcar ne poate face să ne simţim mai bine.

Totuşi, dacă scopul nostru este să întrerupem un tipar într-o relaţie importantă şi/sau să dezvoltăm un sentiment mai puternic al sinelui, pe care să îl folosim în toate relaţiile noastre, este esenţial să învăţăm să ne transpunem mânia în declaraţii clare, lipsite de învinovăţiri, despre propriul sine.

Există numeroase cărţi de *self-help* şi cursuri pentru antrenarea asertivităţii, care îi învaţă pe bărbaţi şi pe femei să transforme comunicările de tipul „tu eşti…” în comunicări de tipul „eu simt…” Cu siguranţă, maximizăm ocazia de a purta un dialog constructiv dacă spunem „Eu simt că nu sunt ascultată”, în loc de „Nu ştii să asculţi”. Povestea despre felul în care Maggie şi-a schimbat relaţia cu mama sa este un exemplu viu al acestui punct de vedere. Modelarea comunicării noastre este totuşi numai o mică parte din tablou.

Pentru femei, o chestiune mai importantă este că s-ar putea să nu avem un „eu” bine definit despre care să comunicăm şi că nu suntem pregătite să gestionăm reacţiile negative intense cu care ne confruntăm când începem să definim şi să ne afirmăm şinele.

Aşa cum am constatat, femeile se tem adesea că a avea un „eu” bine definit înseamnă *a ameninţa* o relaţie sau *a pierde* o persoană importantă. Astfel, când suntem cuprinse de furie, în loc să o folosim ca pe o provocare de a gândi mai clar despre „eu” în relaţiile noastre, putem chiar să devenim confuze şi să pierdem claritatea personală pe care *o avem*. Şi este posibil să se întâmple acest lucru nu numai sub acoperişul nostru, cu intimii noştri, ci şi la serviciu. Dificultatea lui Karen de a menţine un „eu” mai bine definit le va face să rezoneze pe acelea

dintre noi care se încadrează în categoria „doamnelor cumsecade” la locul de muncă.

DE LA MÂNIE LA LACRIMI

Karen era una dintre cele două tinere care vindeau asigurări de viaţă într-o firmă în care restul angajaţilor erau bărbaţi. După primul ei an la serviciu, a primit o evaluare scrisă de la şeful ei, care o plasa în categoria de performanţă „foarte satisfăcător”. Din perspectiva lui Karen, munca ei se situa în categoria „superior”. Conform criteriilor obiective, rata ei de vânzări era printre cele mai mari.

Această evaluare însemna mult pentru Karen, deoarece numai angajaţii care primeau calificativul „superior” primeau un bonus salarial special, precum şi oportunitatea de a participa la seminarii organizate în afara statului. Karen creştea doi copii, având un sprijin financiar redus din partea fostului ei soţ. Ea avea nevoie de bani şi ar fi vrut să se bucure de oportunităţile educaţionale care i-ar fi permis să avanseze.

Karen avea lacrimi în ochi când şi-a prezentat povestea în grupul de psihoterapie.

— Sunt supărată, a spus ea. Nu e drept!

Când a fost întrebată ce plănuieşte să facă, Karen a spus plat:

— Nimic.

S-a exprimat astfel: „Pur şi simplu nu merită osteneala”.

— Nu eşti furioasă? a întrebat unul dintre membrii grupului.

— De ce să fiu furioasă? a răspuns Karen. Unde mă va duce furia? Nu face decât să înrăutăţească lucrurile.

Acestea au fost lucrurile pe care Karen – în mod previzibil – le-a spus ca să evite să-şi ia furia în serios.

Cu ajutorul celorlalţi membri ai grupului, Karen a fost în cele din urmă capabilă să-şi recunoască mânia şi să-şi mobilizeze curajul, a avut o întrevedere cu şeful ei, ca să discute evaluarea. A început bine discuţia, comunicându-i

lucid de ce consideră că merită un calificativ mai bun. La început, şeful ei a părut că ascultă cu atenţie, dar curând a devenit evident că era defensiv şi nu îi lua în serios punctul de vedere. Când ea a terminat de vorbit, el a trecut peste toate argumentele valide pe care ea le adusese şi a început să se concentreze asupra anumitor probleme pe care le remarcase la munca *ei*. Aceste probleme, deşi reale, erau banale şi fără legătură cu chestiunea discutată, anume dacă ea merita calificativul „superior”. Apoi el a adăugat că „unii” din birou sunt de părere că ea este „cam neşlefuită”.

— Cum adică? a întrebat Karen.

— Poate este o chestiune de personalitate, a continuat el, dar unora le dai impresia că eşti mai puţin devotată muncii tale decât ar trebui.

În acest moment, ochii lui Karen s-au umplut de lacrimi şi s-a simţit total incapabilă să articuleze vreun cuvânt.

— Nu înţeleg, a spus ea încetişor, străduindu-se din răsputeri să nu izbucnească în plâns.

Apoi a continuat spunându-i şefului cât de neapreciată s-a simţit deoarece se lupta să-şi crească cei doi copii şi să aibă în acelaşi timp succes lucrând cu normă întreagă. În acel moment, când lacrimile şi „durerea” au înlocuit asertivitatea calmă a lui Karen, şeful ei a trecut de la un discurs defensiv la preocupare paternă. El a asigurat-o pe Karen că are mult potenţial şi a manifestat empatie faţă de dificila sarcină de a fi un părinte singur. Şedinţa s-a terminat cu Karen împărtăşindu-şi luptele emoţionale pe care le avea de la divorţ, în timp ce şeful asculta plin de empatie. Ea nu a mai spus nimic despre evaluare, şi nici el. Karen a părăsit biroul simţindu-se uşurată că nu şi-a stricat relaţia cu şeful ei şi că întâlnirea se sfârşise într-o notă caldă.

Când Karen ne-a povestit acestea la următoarea şedinţă de terapie de grup, a încheiat cu următoarele cuvinte:

— Vedeţi? Nu are niciun rost să mă confrunt cu el. Nu ascultă. Oricum, evaluarea nu e mare lucru. Ca să spun drept, nu contează aşa de mult pentru mine.

Dar ceilalţi membri ai grupului nu au abandonat subiectul aşa de uşor. Ei i-au pus lui Karen câteva întrebări care au forţat-o să se confrunte cu propria nesiguranţă.

Cine erau aceşti „unii” din birou care puneau la îndoială devotamentul lui Karen şi care i-au spus şefului că ea este „cam neşlefuită”?

Karen nu cunoştea identitatea acestor critici.

Ce înseamnă „cam neşlefuită”?

Karen nu era sigură: „Ceva în legătură cu personalitatea sau cu caracterul meu…”

Ce anume ar fi trebuit ea să facă diferit ca să obţină calificativul „superior”?

Karen nu ştia.

Ea nu numai că nu îşi reiterase poziţia după atitudinea defensivă iniţială a şefului, dar nici măcar nu şi-a permis să clarifice situaţia. Nu a întrebat: „Care persoană din birou mă critică?”, sau: „Puteţi preciza mai concret care sunt problemele mele de personalitate?”, sau: „Ce anume ar trebui să schimb ca să obţin calificativul «superior»?” Reacţia emoţională a lui Karen la critica şefului ei i-a întunecat gândirea despre ce dorea să întrebe şi să spună.

Senzaţia că gândurile li se încâlcesc, incapacitatea de a articula cuvintele şi senzaţia că nu sunt prea deştepte – iată reacţii des întâlnite printre femeile care luptă să ia atitudine într-o anumită direcţie. *Nu numai că învăţăm să ne temem de furie şi de conflict, dar evităm să punem întrebări precise şi să facem declaraţii clare dacă bănuim inconştient că, făcând aceste lucruri, diferenţele noastre de opinii vor fi expuse şi îl vom face pe celălalt să se simtă incomod, sfârşind prin a rămâne singure*.

— Dar şeful meu *mă intimidează*! a spus Karen.

Acesta este un pretext. De fapt, Karen se temea să facă valuri într-o relaţie importantă susţinându-şi eforturile

de a-şi pleda cauza matur şi elocvent. Lacrimile şi disponibilitatea ei de a-l lăsa pe şef să joace rolul sfătuitorului şi al confidentului erau, parţial, un mod inconştient de a reinstitui statu-quo-ul şi de a-şi cere scuze pentru „separarea" presupusă de poziţia ei iniţială, de dezacord. Lacrimile lui Karen ar putea fi şi o încercare inconştientă de a-şi face şeful să se simtă vinovat („Vezi cum m-ai făcut să sufăr?") – o practică răspândită printre femeile ale căror încercări de a-şi afirma poziţia deschis sunt zădărnicite.

— Dar nu mai sunt furioasă din cauza asta, a protestat Karen. Nu mai contează.

Bineînţeles că încă era mânioasă, dar pur şi simplu nu o recunoştea. Furia este inevitabilă atunci când ne supunem unor circumstanţe nedrepte şi când protejăm pe altcineva, în detrimentul nostru.

Negarea mâniei şi neputinţa de a-şi susţine poziţia au avut pentru Karen costuri inevitabile. S-a simţit obosită şi mai puţin entuziastă la locul de muncă. La două săptămâni după evaluare, Karen a rătăcit un dosar important şi a fost admonestată sever. Acest act de autosabotaj era probabil o încercare inconştientă de a se pune în rolul „celui rău", care realmente nu merită calificativul „superior", mai degrabă decât să-şi menţină ferm opinia că şeful nu îi acordase calificativul pe care ea considera că îl merită.

NEGAREA MÂNIEI:

INCONŞTIENTUL ÎN ACŢIUNE

Aţi iniţiat vreodată o confruntare la serviciu, ca apoi să vă transformaţi furia în lacrimi, scuze, vinovăţie, confuzie sau autocritică? Comportamentul lui Karen poate părea cunoscut – dacă nu tuturor femeilor, cel puţin unora dintre ele. Cum putem înţelege mai bine motivele profunde, inconştiente pentru care o persoană încearcă să-şi nege mânia şi să-şi sacrifice una dintre cele mai preţioase bunuri – claritatea personală?

Teama de potenţialul distructiv

Eşecul lui Karen de a-şi apăra poziţia cu elocvenţă şi

tenacitate în faţa şefului ei era un tipar şi în relaţiile sale personale. Explicaţiile pe care şi le dădea sieşi erau doar vârful aisbergului: „Mă intimidează”; „Pur şi simplu nu pot gândi clar atunci când am de-a face cu o figură autoritară”; „Cred că nu am încredere în propriile convingeri”. Karen şi-a pierdut *cu adevărat* încrederea când ideile ei nu au primit aprobarea celorlalţi, dar această lipsă de încredere masca o problemă mai serioasă: Karen *se temea* să afirme clar corectitudinea poziţiei sale deoarece ar fi apărut imediat presiunea de a *continua* să-şi apere cauza. Şi acest lucru ar fi putut-o transforma în *ţinta* mâniei şi dezaprobării şefului. După cum a spus Karen, ar fi putut urma o „ceartă adevărată”.

Această idee o înspăimânta pe Karen, parţial din motive realiste, cum ar fi faptul că, în acest fel, situaţia sa la locul de muncă ar fi putut deveni dificilă şi incomodă sau că ar fi putut fi concediată. Desigur, o ceartă ar escalada tensiunile dintre Karen şi şeful ei, făcând încă şi mai puţin probabil ca ea să fie ascultată. Dar, lăsând realitatea la o parte, Karen simţea o teamă profund inconştientă că cearta i-ar putea dezlănţui potenţialul distructiv, deşi acesta nu văzuse niciodată lumina zilei. Dacă ar fi pierdut controlul asupra propriei furii, ar fi distrus oare totul? Era ca şi cum Karen s-ar fi temut că o manifestare deplină a indignării ei ar putea arunca în aer întreaga clădire. De asemenea, ca majoritatea femeilor, Karen avea foarte puţină experienţă în ceea ce priveşte exprimarea furiei într-un mod controlat, direct şi eficient.

Nu este deloc surprinzător că avea frici profunde legate de propriul potenţial distructiv omnipotent şi despre vulnerabilitatea bărbaţilor. Definiţiile noastre despre „masculinitate” şi „feminitate” sunt bazate pe noţiunea că femeile trebuie să funcţioneze ca ajutoare neamenințătoare la construirea eului masculin; altfel, bărbaţii se pot simţi castraţi şi slăbiţi. Pentru Karen, problema era că această frică iraţională avea un cost ridicat. Nu numai că ea evita cearta, ci evita şi afirmarea

propriului punct de vedere, evita să ceară explicaţii şi să-şi declare dorinţele. Toate cele de mai sus intră în categoria unor acte cu potenţial distructiv, care îi pot răni pe ceilalţi sau care îi fac să se simtă minimalizaţi.

Frica de separare în aceeaşi măsură în care Karen se temea de o izbucnire agresivă, exista, ascunsă în subconştientul ei, o frică şi mai mare. Karen se temea să-şi transpună furia în declaraţii conştiente despre ceea ce gândeşte şi simte deoarece astfel ar fi evocat acea stare tulburătoare de separare şi de singurătate pe care o simţim atunci când ne facem cunoscute diferenţele de opinie şi îi încurajăm pe ceilalţi să procedeze la fel. Maggie, de exemplu, simţea această „anxietate de separare" atunci când vorbea cu mama ei despre copil altfel, cu mai multă maturitate. Sandra a simţit acest lucru când şi-a cerut scuze faţă de Larry pentru că a fost atât de critică şi când şi-a asumat mai mult responsabilitatea de a lupta pentru propria fericire. Barbara *ar fi simţit-o* dacă s-ar fi oprit din ceartă şi i-ar fi spus calm soţului său că intenţionează să meargă la workshopul despre „furie".

Anxietatea de separare se poate strecura în noi de fiecare dată când adoptăm o poziţie mai autonomă, neculpabilizatoare, într-o relaţie şi când pur şi simplu ne gândim la posibilitatea adoptării unei astfel de atitudini. Uneori, această anxietate este bazată pe o frică realistă: dacă ne asumăm o poziţie fermă („îmi pare rău, dar nu voi face ce-mi ceri"), riscăm să pierdem o relaţie sau o slujbă. Mai des şi mai relevant, anxietatea de separare se bazează pe o stare de disconfort legată de individualitate, de faptul de a fi separat, stare care se înrădăcinează în primele noastre experienţe de familie, când exista, probabil, aşteptarea neverbalizată ca noi să punem capac exprimării de sine. Fiicele sunt deosebit de sensibile la astfel de pretenţii şi pot deveni mult mai abile în a proteja „noi-ul" relaţional în defavoarea afirmării „eului" autonom.

Karen nu era conştientă de anxietatea ei de separare, dar aceasta a făcut-o să-şi transforme poziţia, care la

început fusese clară şi puternică, în lacrimi şi suferinţă. Exprimarea suferinţei i-a permis şefului să fie de ajutor şi i-a redat sentimentul de conectare cu el – ceea ce i-a redat sentimentul de siguranţă, în ciuda trădării de sine pe care o presupunea această transformare. Karen urma un vechi tipar de încercări de a restaura coeziunea relaţiilor ei prin lacrimi, autocritică, devenind confuză sau făcând pace prematur, în centrul problemei se afla faptul că ea (ca şi Maggie, în Capitolul 4) era nevoită să se străduiască mai mult să îşi clarifice separarea şi independenţa de familia ei de origine. Dacă poate menţine contactul cu membrii familiei şi poate progresa în acest domeniu, va descoperi că procedează mai eficient atunci când este furioasă la slujbă şi se va teme mai puţin să stea pe propriile picioare, o fiinţă separată şi autonomă.

Altfel de mişcări

Dacă ar repeta totul, cum ar trebui să procedeze Karen pentru a-şi transforma furia într-o acţiune productivă? În primul rând, ar trebui să se pregătească mai bine pentru a face faţă contra – mişcărilor şefului, care în acest caz au constat în critici indirecte la adresa muncii ei şi în abaterea atenţiei sale de la chestiunea discutată. Karen nu ar trebui să încerce să schimbe sau să controleze reacţiile lui (ceea ce oricum nu este posibil). Nici nu ar trebui să îi permită acestuia să o controleze. Ea poate pur şi simplu să îşi menţină poziţia, ascultând ce are el de spus, şi apoi reiterându-şi poziţia iniţială. Nu este nimic grav dacă, din când în când, ne purtăm ca un *pickup* defect.

Şi dacă îi vine să plângă sau o copleşesc emoţiile în timpul interacţiunii? Ce ar trebui să facă? Dacă se întâmplă aşa ceva, ea poate lua o pauză, pentru a-şi regăsi calmul. Ar putea spune: „Am nevoie de puţin timp ca să-mi limpezesc gândurile. Să stabilim o altă întâlnire, ca să discutăm mai mult despre acest lucru”.

Şi dacă şeful refuză să ia în calcul schimbarea evaluării? Atunci Karen se poate gândi la următoarea

mişcare: ea poate solicita o a treia instanţă, pentru revizuirea evaluării. Poate să-i spună şefului, pur şi simplu: „Nu-mi place, dar pot trăi cu situaţia asta”. Poate cere instrucţiuni precise despre cum se poate asigura că data viitoare va primi calificativul „superior”. Însă, indiferent cât de abilă poate deveni Karen în gestionarea mâniei, ea nu îşi poate *determina* şeful să se răzgândească şi nu poate să se asigure că dreptatea va triumfa. Ea îşi *poate* declara poziţia, îşi *poate* recunoaşte alegerile şi *poate* lua decizii responsabile pe cont propriu. Cu cât mai calmă şi mai clară va fi Karen faţă de şef, cu cât mai clară îi va fi *lui* propria perspectivă despre evaluare şi despre ceea ce va face şi nu va face *el*. Este oare posibil să fi preferat Karen să evite acest tip de claritate, astfel încât să menţină imaginea de „băiat bun” a şefului?

Cazul lui Karen ilustrează felul în care fricile noastre inconştiente de potenţialul nostru distructiv şi de separare ne pot împiedica să ne menţinem claritatea mintală şi să ne folosim mânia ca pe o provocare, pentru a adopta o poziţie nouă sau a întreprinde o acţiune nouă pe cont propriu. În anumite cazuri totuşi, problema noastră nu este *frica* de claritate, ci *absenţa* clarităţii. Este evident că suntem furioase. Dar putem avea o perspectivă redusă asupra „eului” ca rezultat al concentrării exclusive pe ceea ce ne face *celălalt*. Iată un exemplu personal:

POVESTEA TIGĂII

În urmă cu mai mulţi ani, m-a vizitat sora mea mai mare, Susan; am plecat amândouă la magazinul Macy, de unde intenţionam să cumpăr o tigaie antiaderentă. Fără multă chibzuinţă, am pus mâna pe o tigaie care mi s-a părut că arăta bine şi am pornit spre casa de marcat. Nici n-am făcut doi paşi, şi sora mea m-a informat că nu am ales tigaia potrivită. Nu numai că vocea lui Susan exprima o încredere supremă în propria judecată, dar sfatul ei era însoţit şi de o relatare destul de detaliată şi de tehnică referitoare la problemele finisajului ales de mine – subiect despre care eu nu ştiam nimic şi de care nici nu-mi păsa.

Reacţia mea iniţială a fost să fiu încă o dată impresionată de mintea enciclopedică a surorii mele, dar, pe măsură ce ea continua, am simţit cum creştea în mine furia. Cine îi ceruse părerea? De ce crede că are mereu dreptate? De ce se comportă ca un expert universal, de la semănatul cartofilor până la bomba atomică? Am cochetat o clipă cu ideea de a o lovi cu tigaia în cap, dar am rezistat impulsului. În schimb, am continuat să mă îndrept către casa de marcat, ca o soră mai mică îmbufnată şi rebelă, şi am plătit pentru tigaia pe care o alesesem singură. S-a dovedit a fi de proastă calitate şi nici nu a rezistat mult – exact cum a prevăzut Susan.

Există o zicală: „Îi învăţăm pe alţii exact lucrurile pe care noi avem mai mare nevoie să le învăţăm”. Când i-am povestit incidentul prietenei mele Marianne Ault-Riche, care susţine workshopurile despre furie împreună cu mine, eram cât se poate de departe de claritate personală. De ce mă simţeam furioasă? Răspunsul era simplu: deoarece sora mea era aşa de dificilă! Mă înfuriau stilul ei încăpăţânat şi nevoia ei de a fi expertă în toate. Tot ce i-am spus lui Marianne despre mânia mea era o declaraţie despre sora mea; nu am pronunţat niciun cuvânt despre mine.

Marianne a ascultat şi apoi a răspuns fără complicaţii: „Mi-ar plăcea să o iau pe sora ta la cumpărături! Eu aş fi fost fascinată să aflu despre diversele tipuri de tigăi antiaderente. Susan ştie atât de multe!”

Marianne era sinceră. Dacă ar fi fost în locul meu, reacţia ei la cunoştinţele şi personalitatea lui Susan ar fi fost total pozitivă. Într-adevăr, tocmai acele calităţi pe care eu le criticam o făceau pe Susan plăcută în ochii anumitor oameni, inclusiv ai părinţilor noştri. În acel moment am recunoscut la mine ceea ce recunoşteam imediat la alţii, anume că poziţia mea culpabilizantă mă împiedica să-mi înţeleg reacţia precipitată.

Ce anume mă enerva atât de mult la tendinţa lui

Susan de a da sfaturi, şi încă avizate? De ce era acest lucru o problemă pentru mine? Care era tiparul relaţiei noastre şi cum contribuiam eu la el? Numai după ce am reflectat la aceste întrebări i-am putut spune lui Susan ce mă enerva, fără să dau de înţeles că personalitatea ei sau felul ei de a fi în lume nu sunt în regulă.

În primul rând, mi-am folosit furia ca stimulent pentru a decide ce anume vreau şi pentru ca apoi să stabilesc o limită cu sora mea. Aşa cum a procedat Maggie cu mama ei, eu am clarificat cu Susan faptul că îi vreau sfatul numai atunci când i-l cer. Se înţelege că pentru Susan era greu să accepte că aş prefera să evit sfaturi utile şi de bun-simţ; ea însăşi le-ar fi primit cu dragă inimă, fie că erau solicitate, fie că nu. Pentru a explica problema mea atunci când primeam sfaturile ei, i-am povestit puţin despre experienţa mea de soră mai mică:

„Ştii, Susan, toată viaţa te-am considerat un star. Te-am admirat întotdeauna ca pe o persoană care ştie toate răspunsurile. Simţeam că tu ştii tot şi poţi face orice. Şi simţeam că eu sunt inferioară, ca şi cum nu aveam ce să te învăţ şi nici ce să-ţi ofer în schimb. De fapt, când mă simt intimidată de cunoştinţele tale strălucite, reacţionez devenind şi mai puţin competentă. Relaţia noastră este foarte importantă pentru mine şi încerc să echilibrez lucrurile mai mult pentru mine. Cred că îmi este de ajutor să stau o perioadă departe de ajutorul şi de sfaturile surorii mele mai mari. Ştiu că poate sună prostesc şi chiar nerecunoscător, deoarece eşti de mare ajutor, dar acum am nevoie de altceva”.

De fapt, îi ceream surorii mele să facă o schimbare în comportamentul ei. Totuşi nu îi ceream să facă această schimbare pentru că ar fi dat sfaturi rele, greşite sau excesive, ci mai degrabă pentru că schimbarea mi-ar fi fost utilă mie, în lumina reacţiilor mele la sfaturile de soră mai mare – reacţii pentru care îmi asumam întreaga responsabilitate.

Faptul că mi-am împărtăşit dilema cu Susan (inclusiv

invidia mea faţă de statutul ei de star în familie) a fost un pas important în vederea întreruperii unui vechi tipar de suprafuncţionalitatesubfuncţionalitate, în care Susan juca rolul persoanei care oferă ajutor competent şi eu, rolul persoanei mai puţin competente, care este ajutată. În trecut, cu cât Susan tindea să exprime mai mult înţelepciune şi competenţă suficiente pentru noi două la un loc, cu atât mai mult tindeam eu să reacţionez deconectându-mă, într-o stare de confuzie mintală evidentă. Când mi-am verbalizat dorinţa de a fi capabilă să-i ofer ceva surorii mele (mai degrabă decât să fiu întotdeauna receptorul înţelepciunii ei de soră mai mare), Susan mi-a răspuns împărtăşindu-mi câteva dintre problemele *ei* şi, pentru prima oară, am înţeles că ea preţuia perspectiva mea. Cu timpul, relaţia noastră a devenit mai echilibrată şi nu am mai simţit că stau în partea de jos a balansoarului. Azi apreciez sfaturile ei, fie că sunt sau nu solicitate, indiferent care ar fi subiectul, inclusiv tigăile non-aderente.

Folosirea furiei ca punct de plecare pentru a afla mai multe despre sine nu ne cere să ne analizăm şi să oferim explicaţii psihologice amănunţite cu privire la reacţiile noastre, aşa cum am făcut eu cu Susan. Dacă nu aş fi identificat unele probleme relaţionale vechi, i-aş fi putut spune, pur şi simplu, că nu vreau să-mi dea sfaturi şi că motivul nu-mi este clar. Ingredientul esenţial al acestei poveşti este că mi-am folosit furia pentru a clarifica o cerere bazată pe dorinţele mele personale şi nu pe intenţia de a deveni o autoritate neinvitată în privinţa felului în care Susan ar trebui să se poarte.

Furia este un instrument al schimbării atunci când ne provoacă să devenim experţi în privinţa propriei persoane, mai puţin în privinţa celorlalţi.

ADOPTAREA UNEI POZIŢII FERME

9

Pentru a învăţa să ne folosim eficient furia trebuie să renunţăm la unele lucruri: la a-i învinui pe cei pe care îi

considerăm a fi cauza problemelor noastre şi despre care credem că nu contribuie la fericirea noastră; trebuie să renunţăm la noţiunea că este de datoria noastră să îi schimbăm pe alţii sau să le spunem cum trebuie să gândească, să simtă, să se comporte. Cu toate acestea, nu înseamnă că trebuie să acceptăm pasiv sau să aprobăm orice comportament. De fapt, o atitudine de tipul „vezi-ţi de viaţa ta şi lasă-i şi pe alţii să trăiască" poate fi semnul unei poziţii deconectate de sine, dacă nu clarificăm ce este sau nu acceptabil sau dezirabil pentru noi într-o relaţie. Cel mai important lucru este *cum* ne clarificăm poziţia.

Recent, am lucrat cu o femeie pe nume Ruth, care era furioasă deoarece soţul ei îşi neglija sănătatea. Nu fusese tratat medical corespunzător pentru o problemă la picior, care acum se înrăutăţea, iar el nici nu avea de gând să caute un alt medic. Ruth îşi exprima mânia ţinându-i predici despre ce ar trebui să facă pentru sine şi interpretându-i sentimentele şi comportamentul. („Eşti autodistructiv"; „Te neglijezi, aşa cum s-a neglijat şi tatăl tău"; „îţi negi temerile" etc.). În chip de răspuns, soţul ei devenea din ce în ce mai pasiv faţă de problema sa (un lucru de înţeles, dat fiind că soţia lui exprima suficientă grijă cât pentru amândoi) şi îşi menţinea tot mai rigid refuzul de a lua în considerare un alt tratament. Era un dans circular care se amplifica permanent, în care atitudinea lui Ruth, care îi transmitea că ea ştie ce este mai bine pentru el, nu făcea altceva decât să intensifice declaraţiile de independenţă ale soţului în această privinţă, ceea ce ducea la predici din ce în ce mai lungi şi mai frecvente din partea lui Ruth despre ce ar trebui să facă el şi despre ce simte el *de fapt*. La fel ca multe femei, Ruth a început să reacţioneze emoţional în numele soţului, în timp ce el juca rolul omului de gheaţă.

Pentru Ruth, un pas important a fost să recunoască faptul că soţul ei trebuia să stabilească singur care sunt sentimentele lui, să decidă ce riscă şi să-şi asume responsabilitatea primară pentru propria sănătate. Era

sarcina lui, nu a ei. Dar pentru Ruth era la fel de important să-şi ia furia în serios: să o folosească pentru a lămuri – întâi pentru ea şi apoi pentru soţul ei – că nu poate trăi cu acest statu-quo văzându-şi de treabă, ca de obicei.

Ruth a făcut o schimbare importantă atunci când a vorbit cu soţul ei despre propriile sentimente, în loc să-l critice şi să-i ţină predici. Tatăl lui Ruth murise din cauza unei maladii degenerative, când ea avea 12 ani, şi acum era speriată că avea să îşi piardă şi soţul, în loc să se concentreze asupra „purtării autodistructive" sau asupra „neglijenţei" soţului, Ruth a fost capabilă să îl roage să meargă la medic din cauza nevoilor şi sentimentelor ei. Ea i-a explicat că temerile şi anxietăţile ei erau atât de mari, încât nu putea să-şi desfăşoare activităţile zilnice ca şi cum nu s-ar fi întâmplat nimic. Nu l-a mai învinuit pe soţ pentru reacţia ei, nu a mai spus că-i vrea binele. Ruth îşi împărtăşea acum *propria* problemă în această situaţie şi-i cerea soţului să respecte intensitatea disconfortului pe care ea îl resimţea. El a fost de acord să meargă la doctor, deşi a declarat clar că merge *de dragul ei*, nu pentru că ar avea nevoie.

Când ne folosim furia pentru a face declaraţii despre sine, adoptăm o poziţie de putere, deoarece nimeni nu poate combate gândurile şi sentimentele noastre. Unii pot încerca, dar nu trebuie să răspundem furnizând argumente logice în apărarea noastră. Putem pur şi simplu să spunem: „Ei bine, ţie poate că ţi se pare o nebunie, ceva iraţional, dar eu aşa văd lucrurile". Desigur, nu există nicio garanţie că ceilalţi îşi vor schimba comportamentul aşa cum dorim noi. Povestea lui Joan ilustrează bine această posibilitate.

Piciorul în prag

Joan şi Carl trăiseră împreună timp de un an şi păstraseră prietenii separate cu persoane de sex opus. Ei se înţeleseseră să-şi fie fideli, dar nu doreau să sacrifice ocazia de a avea prieteni apropiaţi. Acest contract informai s-a dovedit a fi practic, până când Carl a început să

petreacă din ce în ce mai mult timp cu tânăra lui asistentă de cercetare, care era în plin proces de divorţ. Drept răspuns, Joan s-a pomenit simţindu-se geloasă, ameninţată şi furioasă.

Timp de aproape un an, relaţia dintre care şi asistenta lui a constituit obiectul unor certuri neproductive. Joan întreba dacă sentimentele lui Carl sunt cu adevărat platonice, iar Carl, la rândul lui, o acuza că este paranoică şi posesivă. Au avut nenumărate dezbateri intelectuale referitor la chestiunea limitelor: se cuvenea ca asistenta să-l sune pe care seara, acasă, ca să vorbească despre divorţul ei? Era OK să ia cina cu care sau doar prânzul? Joan pendula între învinuirea lui Carl şi autoculpabilizare, dar nimic nu se rezolva. Însă furia ei recurentă era un semnal puternic că, în ciuda trecerii timpului, ea nu se simţea deloc împăcată cu această relaţie.

Punctul de cotitură s-a ivit atunci când Joan a încetat să se mai plângă de comportamentul lui Carl şi a declarat deschis că situaţia nu este acceptabilă pentru ea. Ea nu l-a criticat că ar face ceva greşit sau rău şi a recunoscut că o altă femeie poate că nu s-ar fi plâns sau chiar s-ar fi bucurat de prilej pentru a face ea însăşi acelaşi lucru. Ceea ce voia ea să spună era pur şi simplu că simte mai multă gelozie şi mânie decât putea accepta.

Când Carl i-a catalogat reacţia drept „patologică” şi „mic-burgheză”, Joan nu a pornit o ceartă şi nici nu a devenit defensivă. În schimb, ea a zis: „Ei bine, sentimentele mele sunt aşa cum sunt şi îmi aparţin. Iar acum am o reacţie aşa de dureroasă faţă de relaţia ta cu femeia aia, încât aş vrea să-i pui capăt. S-ar putea să fie 99% problema mea, dar nu pot accepta treaba asta, simţind în acelaşi timp că lucrurile între noi sunt OK. Pur şi simplu mi se pare prea greu”. Joan şi-a susţinut poziţia cu demnitate şi fermitate.

Claritatea manifestată de Joan referitor la propria suferinţă emoţională l-a forţat pe care să-şi clarifice

priorităţile, iar prima lui prioritate nu a fost Joan. Cari a refuzat să pună capăt relaţiei sale cu asistenta lui de cercetare. După un zbucium personal considerabil, Joan a pus piciorul în prag şi a spus: „Nu mai pot trăi cu tine dacă tu continui această relaţie”. Nu a spus-o ca pe o ameninţare sau ca pe o încercare de a-l şantaja emoţional, ci pentru a-şi împărtăşi sentimentele şi pentru a declara ce poate şi ce nu. Cari nu a răspuns, a continuat să se comporte ca de obicei şi Joan i-a cerut să se mute. La scurt timp după aceea, Cari a părăsit-o pe Joan şi s-a mutat cu asistenta lui de cercetare.

Joan a suferit foarte mult; dar s-a simţit bine în raport cu poziţia pe care o adoptase. îl pierduse pe care, dar îşi salvase demnitatea şi respectul de sine. A făcut oare ceea ce trebuie? Joan a făcut ce trebuia să facă, dar, dacă ne-am fi aflat în situaţia ei, unele dintre noi ar fi ales altceva sau nu ar fi ştiut deloc ce să facă.

Când ne folosim mânia ca ghid pentru a stabili care sunt nevoile, valorile şi priorităţile noastre lăuntrice nu trebuie să ne neliniştim dacă descoperim cât de puţin clare sunt ideile noastre. Dacă resimţim furie sau amărăciune cronică într-o relaţie importantă, acesta este un semnal că aici s-a compromis mult din sinele nostru şi nu suntem sigure ce poziţie ar trebui să adoptăm şi ce opţiuni avem. Nu este o slăbiciune să ne recunoaştem lipsa de claritate în gândire, ci este o ocazie, o provocare şi o sursă de putere.

Nu există niciun motiv ca femeile *să fie nevoite* să aibă idei clare referitor la „eul” lor. „Cine sunt eu?” „Ce vreau eu?” „Ce merit eu?” – acesta sunt întrebări cu care ne luptăm toate, şi pe bună dreptate. Prea mult timp am fost încurajate să *nu* punem întrebări, ci să acceptăm felul în care alţii ne definesc „adevărata natură”, „locul care ni se cuvine”, „responsabilităţile noastre materne”, „rolul nostru feminin” şi aşa mai departe. Sau am fost învăţate să înlocuim aceste întrebări cu altele, precum: „Cum să fac să fiu pe placul celorlalţi?”; „Cum pot să câştig dragoste şi

aprobare?”; „Cum pot să păstrez pacea?” Cel mai mult suferim când nu reuşim să decidem în chestiunea „Cine sunt eu?” şi când negăm că simţim furia care semnalează că trebuie să luăm în considerare astfel de întrebări.

Este un gest de curaj să ne recunoaştem nesiguranţa şi să zăbovim puţin asupra ei. Prea adesea, mânia ne împinge să adoptăm poziţii la care nu ne-am gândit atent sau pe care nu suntem gata să le adoptăm. Nu ne ajută nici faptul că cei din jurul nostru ne oferă din plin sfaturi şi îndemnuri la acţiune: „Părăseşte-l imediat pe bărbatul ăsta!”; „Spune-i şefului că nu faci ce ţi-a zis!”; „Pur şi simplu nu poţi să-i permiţi să te trateze aşa”; „Spune-i că nu veţi mai fi prietene dacă mai face aşa ceva”; „Refuză-l pur şi simplu”.

Luaţi-o încet! Furia poate fi un vehicul puternic de dezvoltare personală şi de schimbare, dacă nu face mai mult decât să ne ajute să recunoaştem că nu avem o poziţie clară în raport cu un anumit lucru şi că este de datoria noastră să ne luptăm cu acest aspect. Să examinăm acum călătoria unei femei de la o poziţie plină de furie, culpabilizantă, către o confruntare productivă cu propria confuzie.

6

De-a lungul lanţului generaţional

Katy şi bătrânul ei tată

Katy este o femeie casnică, de 50 de ani; copilul ei cel mai mic tocmai a plecat de acasă, la facultate. Tatăl ei este un profesor pensionar, de 72 de ani, văduv de 10 ani, şi are o stare de sănătate nu prea bună. Katy m-a sunat la Fundaţia Menninger pentru că aflat că sunt „expertă în furie”. În timpul conversaţiei noastre telefonice iniţiale, ea a descris un tipar care de 10 ani era sursa furiei sale.

— Tatăl meu are o mare problemă, a explicat ea, având în voce o disperare pe care nu ţinea să o ascundă. Îmi cere marea cu sarea, mai ales de când nu mai poate conduce, pentru că şi-a pierdut parţial vederea, ca urmare a unui accident vascular. Trebuie să îl duc la magazin ori

de câte ori mă sună şi trebuie să îl conduc cu maşina la toate întâlnirile lui. Îmi cere să fac ordine pentru el în apartamentul lui şi apoi îmi spune că nu am muncit cum trebuie, încă poate să facă multe lucruri, s-ar descurca, dar se comportă ca un bebeluş. Uneori mă sună şi de 2 – 3 ori pe zi. Când îi spun „nu”, se închide în sine şi mă face să mă simt vinovată. Am ajuns la capătul puterilor.

Când am întâlnit-o pentru prima dată pe Katy şi i-am cerut lămuriri, am auzit aceleaşi lucruri:

— Care este problema ta? Cum o vezi tu?

— Problema mea este că tata nu-şi dă seama că am şi eu o viaţă. El crede că lumea mea ar trebui să graviteze în jurul lui. De când a murit mama, se foloseşte de mine ca să umplu golul rămas şi să mă controleze.

— Ce i-ai spus despre această problemă?

— „Tată, trebuie să-ţi dai seama că am şi eu o viaţă şi că îmi ceri prea mult. Aş vrea să nu mă mai faci să mă simt vinovată atunci când nu vin. Cred că trebuie să ieşi şi tu şi să întâlneşti oameni, nu să te izolezi şi să te bazezi numai pe mine”.

— Cum reacţionează tatăl tău?

— Se supără şi nu mai vorbeşte cu mine un timp. Sau, uneori, începe să vorbească despre sănătatea lui şubredă şi mă face să mă simt atât de vinovată, încât nu mai merită să-i spun nimic.

— Şi atunci ce faci?

— Nimic. Nimic nu funcţionează. De asta sunt aici.

În scurta descriere a lui Katy era frapant – şi tipic, de altfel – faptul că tot ce spunea se referea la tatăl ei:

„Tata nu-şi dă seama că am şi eu o viaţă”.

„Tata crede că lumea mea ar trebui să graviteze în jurul lui”.

„Tata se foloseşte de mine”.

„Tata îmi cere prea mult”.

„Tata mă face să mă simt vinovată”.

„Tata trebuie să iasă şi să întâlnească alţi oameni”.

Katy face ceea ce fac cei mai mulţi dintre noi când

sunt furioşi. Judecă, învinuieşte, critică, face morală, ţine predici, dă ordine, interpretează şi face psihanaliză. În tot ce spune Katy nu există nici măcar o singură propoziţie care să se refere la ea.

Pe măsură ce citiţi mai departe, ţineţi minte lecţiile pe care le-aţi învăţat din capitolele precedente. Problema lui Katy cu tatăl ei are anumite asemănări cu problema lui Maggie cu mama sa. Cântăriţi-vă un timp gândurile şi reacţiile voastre la întrebările care urmează, înainte de a le citi pe ale mele.

Greşește oare tatăl lui Katy atunci când îi adresează asemenea cereri? Nu ştiu. Cine dintre noi poate spune cu siguranţă câte lucruri are dreptul acest tată văduv, de 72 de ani, să îi ceară fiicei sale adulte? Dacă am cere părerea a 10 oameni diferiţi, am putea primi 10 răspunsuri diferite, în funcţie de vârsta, religia, naţionalitatea, clasa lor socio-economică, ordinea la naştere şi trecutul lor familial. Dacă aş fi în locul lui Katy, probabil şi eu m-aş plânge că tata „cere prea mult”. Dar asta din cauză că eu sunt eu. Altcineva, aflat în aceeaşi poziţie, ar putea să se simtă fericit (a) că tatăl are nevoie de el/ea.

Dacă suntem în căutarea „Adevărului” suprem în această chestiune (Cât de mult ar trebui să ceară un părinte de la copilul lui? Cât de mult trebuie să dea o fiică?), nu vom observa că există numeroase moduri de a percepe aceeaşi situaţie şi că oamenii gândesc, simt şi reacţionează diferit. Repet acest lucru deoarece este un concept extrem de greu de perceput şi de menţinut atunci când eşti furios. Dorinţe aflate în conflict şi percepţii diferite asupra lumii nu înseamnă că una dintre părţi are „dreptate” şi cealaltă „greşește”.

Are Katy dreptul să fie furioasă? *Este legitimă furia pe care o simte faţă de tatăl ei*? Desigur. Aşa cum am spus mai sus, a simţi furie nu este nici corect, nici incorect, nici legitim, nici ilegitim. Avem dreptul să simţim tot ceea ce simţim, iar furia lui Katy merită atenţia şi respectul ei. Dar dreptul lui Katy de a se înfuria nu înseamnă că tatăl ei este

de vină. Mai degrabă, mânia cronică şi resentimentul lui Katy sunt semnale că ea trebuie să-şi reevalueze participarea în interacţiunile cu tatăl ei şi să găsească un mod de a se poziţiona altfel în această relaţie importantă.

Ce nu este în regulă cu stilul lui Katy de a comunica cu tatăl ei? Din capul locului, Katy nu manifestă un tact deosebit şi nici nu îşi alcătuieşte o strategie. Puţini oameni sunt capabili să asculte cu adevărat atunci când sunt criticaţi sau când li se spune ce nu este în regulă cu ei. Dacă tatăl lui Katy nu este deosebit de flexibil, cel mai probabil declaraţiile ei nu vor face decât să îi provoace o atitudine şi mai defensivă şi vor reduce şi mai mult posibilitatea ca ea să fie auzită.

În al doilea rând, comunicările lui Katy o prezintă ca pe un expert în privinţa emoţiilor tatălui ei. Katy îi pune tatălui ei diagnosticul de egoist, nevrotic şi pretenţios care se foloseşte de fiică pentru a umple golul lăsat de soţia lui decedată. Această interpretare psihologică poate fi sau nu adecvată. Există nenumărate alte posibile explicaţii pentru comportamentul tatălui ei.

Diagnosticarea celuilalt este preocuparea favorită pentru cei mai mulţi dintre noi atunci când nivelul de stres este foarte mare. Deşi poate reflecta dorinţa de a oferi o revelaţie care se poate dovedi cu adevărat de ajutor, mult mai des este vorba despre o formă subtilă de învinuire şi manifestare a superiorităţii. Când punem un diagnostic, presupunem că ştim ce gândeşte, simte sau doreşte *de fapt* celălalt sau cum *ar trebui* să gândească, să simtă sau să se comporte celălalt. Dar noi nu putem fi siguri de aceste lucruri. Este destul de greu să ştim aceste lucruri şi despre noi înşine.

A cui este problema? „Tatăl meu are o mare problemă. El îmi cere marea cu sarea”. Aceste declaraţii – cu care Katy şi-a început conversaţia telefonică – reflectă convingerea că problema este a *tatălui* ei. Şi totuşi, din descrierea ei, tatăl este capabil să-şi identifice dorinţele, să le declare clar şi chiar să obţină ce doreşte.

Problema este *a lui Katy*. Ea trebuie să găsească o cale de a-şi identifica şi clarifica propriile limite în raport cu tatăl ei, astfel încât să nu ajungă la amărăciune şi resentimente. Katy este cea care se luptă şi care suferă. Aceasta este problema *ei*.

Dar a spune că Katy are o problemă nu înseamnă să laşi să se înţeleagă că ea nu are dreptate, că este de vină sau că a greşit. „A cui e problema?” este o întrebare care nu are nimic de-a face cu vinovăţia şi culpabilitatea. Problema este, pur şi simplu, a părţii nesatisfăcute sau tulburate de o anumită situaţie.

Care este problema lui Katy? Problema ei este că nu şi-a lămurit în minte unele chestiuni foarte importante: „Care este responsabilitatea mea pentru propria mea viaţă şi care este responsabilitatea mea faţă de tatăl meu?”; „Ce înseamnă să fii egoist şi ce înseamnă să fii fidel propriilor dorinţe şi priorităţi?”; „Cât de mult *pot* să îl ajut pe tata fără să resimt furie sau resentimente?” Până când Katy nu răspunde clar acestor întrebări dificile, ea nu poate interacţiona cu tatăl ei pe alt plan.

Problema lui Katy nu este că tatăl ei o „face” să se simtă vinovată. O altă persoană nu ne poate „face” să ne simţim vinovaţi; poate numai să încerce. Putem anticipa că tatăl lui Katy nu o să-i facă viaţa prea uşoară dacă ea schimbă vechiul tipar relaţional, dar numai ea este responsabilă pentru propriile sentimente, inclusiv pentru sentimentul de vinovăţie.

Desigur, nu există răspunsuri simple. Ce reacţie aţi avea dacă aţi afla despre Katy că îşi clarifică noi limite în relaţia cu tatăl ei? Aţi considera-o egoistă sau aţi felicita-o pentru noua ei revendicare a sinelui? Cine ştie? Câte dintre noi pot avea încrederea că disting precis unde încep şi unde se sfârşesc responsabilităţile pe care le au faţă de alţii? Cum pot femeile – care sunt antrenate încă de la naştere să se definească prin grija şi iubirea faţă de ceilalţi – să aibă încredere că ştiu când este momentul să pui în sfârşit limite?

„Munca unei femei nu se sfârşeşte niciodată” – iată crezul conform căruia Katy a trăit în raport cu copiii ei, iar acum, când cel mai mic a părăsit casa părintească, ea îşi continuă drama cu bătrânul ei tată. Am aflat că ea a „dat” toată viaţa, la fel ca mama şi bunica ei. În adâncul ei, se temea şi se simţea vinovată să dezvăluie acea parte din sine îngropată de mult, care ar fi vrut să pună pe primul plan propriile nevoi şi să înceapă să ia. Katy se devotase atât de exclusiv nevoilor celorlalţi, încât îşi trădase propriul sine – dacă nu cumva chiar îl pierduse. Ea simţea furia sinelui îngropat, dar nu era capabilă să o folosească pentru a face schimbări.

Indiferent cât de mult empatizăm sau ne identificăm cu situaţia lui Katy, aceasta este totuşi problema ei. Nu rezultă că ea este nevrotică, greşeşte sau se lasă influenţată într-un sens greşit. Nu vrem să spunem că ea este „cauza” propriilor dileme. Regulile şi rolurile familiilor şi societăţii le creează femeilor dificultăţi deosebite atunci când este vorba să se definească dincolo de dorinţele şi de aşteptările celorlalţi –, iar reacţiile negative ale celorlalţi atunci când începem să ne concentrăm în principal pe calitatea şi direcţia propriei vieţi au potenţialul de a ne invita să devenim anxioase şi să ne simţim vinovate pentru că procedăm aşa.

Totuşi, dacă nu ne folosim furia pentru a ne defini clar în cadrul fiecărei relaţii importante şi dacă nu ne gestionăm emoţiile noastre pe măsură ce ele se ivesc, nimeni nu-şi va asuma această responsabilitate pentru noi.

A face faţa lipsei de claritate

Katy mi-a cerut ajutorul pentru că dorea să facă ceva în relaţia cu tatăl ei şi ar fi vrut să-i spun eu ce anume să facă. În realitate, Katy, la fel ca majoritatea femeilor, avea în jurul ei mulţi oameni care îi spuneau ce să facă – mult mai mulţi decât ar fi avut nevoie. De exemplu, mama ei o învăţase că a trăi şi a se sacrifica pentru ceilalţi reprezintă vocaţia unei femei, iar acum prietenele ei îi spuneau că afirmarea de sine este calea spre libertate. „Să nu spui

«da» când de fapt vrei să spui «nu»” a fost sfatul pe care l-a primit cel mai frecvent, până când ea însăşi a început să creadă că problema ei s-ar rezolva dacă ar găsi curajul să articuleze acest cuvânt din doar două litere, dar de nerostit.

Katy ar începe bine dacă ar înceta să îşi învinuiască tatăl şi să-i pună diagnostice. Ea poate începe prin a recunoaşte că este treaba ei să se detaşeze puţin de dorinţele şi de aşteptările lui, pentru a-şi clarifica propriile valori, pentru a-şi evalua alegerile şi priorităţile şi pentru a lua decizii referitoare la ce va face şi ce nu va face. Katy ar putea să recunoască faptul că încă nu îi sunt clare aceste chestiuni şi că nu ştie cum să îşi rezolve problema. Recunoaşterea propriei lipse de claritate este în sine un pas important.

Ce ar putea să facă apoi Katy? Ce poate face oricare dintre noi atunci când ne înfuriem ca reacţie la cererile care ni se adresează, dar nu întrezărim noi opţiuni pentru a ne schimba comportamentul? Furia noastră semnalează că există o problemă, dar nu ne oferă un răspuns – nici măcar un indiciu – despre cum să o rezolvăm. Furia este pur şi simplu ceva ce simţim sau ne îngăduim să simţim. În acelaşi timp, ea ne transmite că trebuie să o luăm mai încet şi să ne gândim mai limpede la propria persoană. Dar mânia poate îngreuna gândirea clară!

În acest punct, sarcina lui Katy nu este să „facă ceva” cu furia ei, deşi, criticându-şi tatăl şi invitându-i pe ceilalţi să facă la fel, ea poate obţine o uşurare pe termen scurt sau cel puţin un sentiment de superioritate morală. În termenii schimbării durabile, treaba lui Katy este să caute să obţină un grad mai redus de reactivitate emoţională şi un grad mai înalt de claritate de sine. Cum? Katy va dobândi mai multă claritate asupra convingerilor şi opiniilor ei dacă va face următoarele: în primul rând, îşi poate *împărtăşi problema* cu alţi membri ai familiei, inclusiv cu tatăl ei; în al doilea rând, ea poate *aduna informaţii* despre felul în care alte rude de-ale ei – mai ales

femeile din familia ei – au rezolvat probleme similare de-a lungul generaţiilor.

„Tata, am o problemă”.

Când Katy i-a spus tatălui câte ceva despre problema ei, a fost un moment de mare anxietate şi nu mai puţin important decât discuţia purtată de Maggie cu mama ei. împărtăşind calm ceva despre poziţia ei într-o chestiune emoţională de familie, Katy a schimbat vechiul tipar rigid al relaţiei. Conversaţia s-a desfăşurat cam aşa:

— Ştii, tată, am o problemă. Nu-mi dau seama cum să echilibrez responsabilitatea pe care o simt faţă de tine cu cea pe care o simt faţă de mine. Săptămâna trecută, când te-am dus la cumpărături de două ori, iar apoi te-am dus cu maşina şi la consultaţia medicală, m-am pomenit că sunt încordată: nu mă simţeam bine, pentru că aş fi vrut să folosesc o parte din timpul acela pentru mine. Dar când spun „nu” şi-mi văd de treburile mele, sfârşesc prin a mă simţi vinovată, ca şi cum m-aş uita peste umăr, să văd ce mai faci.

— Ei bine, dacă sunt o povară atât de mare, pot sta deoparte, a spus rece tatăl.

Arăta ca şi cum ar fi primit o lovitură.

Katy se pregătise pentru contramişcările tatălui ei, astfel că şi-a putut menţine poziţia atunci când acestea au apărut, fără a se lăsa absorbită de câmpul intens de reactivitate emoţională, care caracteriza relaţia lor.

— Nu, tată, a răspuns ea. Nu aş vrea să se întâmple aşa ceva. Nu spun că *tu* eşti o povară pentru mine. De fapt, mi-ar plăcea să reuşesc să cer mai eficient ajutor din partea oamenilor. Eu vorbesc despre problema *mea* de a clarifica ce este mai confortabil pentru mine. Trebuie să-mi dau seama cât de mult pot face pentru tine şi când trebuie să refuz şi să mă pun pe mine pe primul plan.

— Katy, mă surprinzi, a spus tatăl ei. Mama ta a avut grijă de ambii ei părinţi când au îmbătrânit şi niciodată nu s-a plâns. Mama ta cu siguranţă nu ar fi prea mândră de tine.

— Ştiu la ce te referi, tată.

Katy a refuzat să muşte momeala şi a continuat să se ocupe calm de problema ei.

— Am fost întotdeauna impresionată de disponibilitatea mamei de a se ocupa de ambii ei părinţi. Mi se părea că are o capacitate uimitoare de a oferi fără să se simtă păgubită şi fără resentimente. Dar eu nu sunt mama. Eu sunt altfel şi cred cu adevărat că nu pot face asta. Cred că *sunt* mai egoistă decât ea.

A urmat o tăcere jenată, pe care a rupt-o tatăl ei:

— Bine, Katy, ce ar trebui să fac eu în raport cu problema asta a ta?

Amestecul de sarcasm şi durere din vocea lui era inconfundabil.

Un moment, Katy a simţit acea veche presiune de a-i da tatălui ei un sfat şi de a sugera moduri în care el poate întâlni oameni noi şi în care poate folosi resursele accesibile lui. Ştia totuşi, din experienţă, că asta nu funcţionează. În schimb, ea şi-a menţinut poziţia şi a continuat să discute problema ei:

— Aş vrea ca altcineva să-mi rezolve problema şi să ia deciziile în numele meu, dar ştiu că de fapt asta este treaba mea.

Katy a devenit gânditoare.

— De fapt, tată, ar fi de mare ajutor pentru mine, în încercările mele de a dobândi claritate în raport cu acest aspect, dacă mi-ai putea povesti câte ceva din propria ta experienţă. Te-ai confruntat vreodată cu ceva de genul ăsta? Cum a fost pentru tine când mama ta s-a îmbolnăvit şi nu a mai putut să se îngrijească? Cine din familie a luat decizia de a o interna într-un azil şi ce-ai crezut despre asta?

Referindu-se direct la o chestiune de familie (în acest caz, „Cine are grijă de un părinte bătrân?”), în loc să *reacţioneze* furios faţă de aceasta, Katy a detoxifiat subiectul, punându-l pe masă. Drept rezultat, anxietatea subterană care înconjoară chestiunile emoţionale

neabordate direct se va diminua, iar Katy va descoperi că este capabilă să gândească mai obiectiv despre situaţia ei. În plus, Katy începe să îi pună tatălui întrebări despre experienţa lui cu părinţii vârstnici. A afla cum au făcut faţă alţi membri ai familiei, de-a lungul generaţiilor, unor probleme similare celor pe care le avem noi acum este una dintre cele mai eficiente căi de a reduce reactivitatea şi de a spori claritatea de sine. De fapt, *înainte* de a iniţia această conversaţie cu tatăl ei, Katy a trebuit să afle mai mult despre cum s-au achitat alţii, în trecutul ei familial, de sarcina îngrijirii bătrânilor.

SĂ NE CUNOAŞTEM MOŞTENIREA

Ce femei din familia extinsă a lui Katy s-au luptat cu o problemă similară şi cum au încercat ele să o rezolve? Cum au echilibrat celelalte femei din familia lui Kate – sora ei, mătuşile şi bunicile – responsabilitatea faţă de ceilalţi cu responsabilitatea pentru ele însele? Au avut succes?

Cum s-a întâmplat că mama lui Katy a fost singura care şi-a asumat responsabilitatea de a se ocupa de ambii ei părinţi la bătrâneţe? Care este perspectiva surorii şi a fraţilor mamei despre cât de bine a funcţionat acest aranjament?

Cum s-a decis, de-a lungul generaţiilor, cine trebuie să se ocupe de membrii familiei care nu se mai pot îngriji singuri?

Nu suntem niciodată primele din familie care se confruntă cu o problemă, deşi există posibilitatea să ne simţim aşa. Toţi moştenim problemele nerezolvate ale trecutului nostru; şi toate lucrurile cu care ne confruntăm au o istorie de luptă în generaţiile anterioare. *Dacă nu ne cunoaştem istoria familiei noastre, este probabil să repetăm tipare din trecut sau să ne revoltăm nechibzuit împotriva lor, fără să ne fie foarte clar cine suntem cu adevărat, cum de semănăm cu unii membri ai familiei şi cum de suntem diferiţi de alţii, şi cum este mai bine să procedăm în propria viaţă.*

A ne folosi eficient furia cere, în primul rând, să avem

un „eu” bine definit, iar femeile au fost de fiecare dată împiedicate să se bucure de statutul pe care ţi-l dă şinele bine definit. Totuşi nu putem spera să ne realizăm şinele dacă suntem izolate de indivizii din arborele nostru genealogic. Nicio carte – şi niciun psihoterapeut, de altfel – nu ne pot ajuta în acest sens, dacă rămânem rupte de rădăcinile noastre. Cele mai multe dintre noi reacţionează puternic faţă de membrii familiei – mai ales faţă de mame –, dar nu vorbesc cu ele amănunţit şi nu adună informaţii despre experienţa lor. Este posibil să nu ştim aproape nimic despre forţele care au modelat vieţile părinţilor noştri, la fel cum le-au modelat şi pe ale noastre, sau despre cum au făcut faţă mamele şi bunicile noastre unor probleme similare cu a noastră. Dacă nu ştim aceste lucruri, nu ne ştim şinele. Şi fără un sine clar, înrădăcinat în istoria noastră, vom avea tendinţa de a reacţiona cu furie intensă în tot felul de situaţii; drept răspuns, îi vom acuza pe alţii, ne vom distanţa, ne vom supune pasiv sau vom da bir cu fugiţii.

Deci Katy avea de rezolvat nişte „treburi de familie”. A contactat numeroşi membri ai familiei sale, mai ales femei, şi a aflat direct despre experienţa şi perspectiva lor atunci când s-au confruntat cu probleme nu foarte diferite de a ei. De la membrii familiei a aflat mai multe despre cei care muriseră, inclusiv despre mama ei. Astfel, a putut să-şi privească problema cu tatăl într-un context mai larg.

Katy a descoperit că femeile din familia ei tindeau să se înscrie în două tabere opuse: cele care, ca mama ei, făcuseră mari sacrificii personale pentru a avea grijă de părinţii şi bunicii lor la bătrâneţe şi cele care, ca sora mamei sale, mătuşa Peggy, vârâseră capul în nisip când rudele lor vârstnice deveniseră incapabile să se îngrijească. În aceste tabere existau mai multe facţiuni aflate în conflict. Mama lui Katy, de exemplu, nu vorbise cu sora ei, Peggy, timp de mai mulţi ani după moartea mamei lor, pentru că simţise că Peggy nu contribuise la îngrijirea mamei lor, aşa cum ar fi trebuit. Din perspectiva lui Peggy,

mama lui Katy luase decizii unilaterale şi nechibzuite legate de îngrijirea mamei lor. Îngrijirea părinţilor vârstnici fusese o chestiune atât de acută în generaţiile precedente, încât era deja previzibil că lui Katy urma să-i fie greu să găsească o poziţie de mijloc şi să instituie un echilibru confortabil între responsabilitatea faţă de sine şi cea faţă de tatăl ei.

Pe măsură ce Katy se conecta cu familia ei şi aduna informaţii, se simţea mai calmă în raport cu situaţia ei şi era capabilă să se gândească la noi opţiuni pentru ea şi tatăl ei, în timp ce înainte fusese convinsă că nimic nu mai este posibil. Nu erau răspunsuri uşoare sau soluţii nedureroase. Katy şi-a rezumat o dată dilema astfel: „Nu contează cât de mult timp fac terapie, tot o să mă simt vinovată dacă îl refuz pe tata. Dar dacă voi continua să accept cererile lui, o să fiu furioasă. Deci, dacă vreau să mă schimb, cred că pur şi simplu trebuie să învăţ să tolerez vina o vreme”. Exact asta a făcut Katy: a trăit cu o anumită vinovăţie, care s-a dovedit a nu fi fatală şi care în cele din urmă s-a diminuat.

Schimbările concrete pe care Katy le-a făcut cu tatăl ei pot părea mici şi neimpresionante pentru cineva din afară. Ea a decis să ia cina cu el de două ori, nu de trei ori pe săptămână şi i-a spus că va face cumpărături pentru el sâmbăta, nu „la cerere”, în timpul săptămânii. Acestea au fost singurele schimbări pe care le-a iniţiat, dar le-a respectat, iar ele au făcut o mare diferenţă în viaţa ei. Curând după aceea, tatăl a iniţiat şi el o schimbare: s-a împrietenit cu o femeie în vârstă din vecinătate şi cei doi conversau câteva ore în fiecare zi. Katy s-a simţit încurajată de acest eveniment, dar o şi neliniştea ceva. Ea a început să realizeze cât de mult îi organizase preocuparea pentru tatăl ei viaţa personală şi cum o ajutase să evite să îşi confrunte izolarea de semenii ei. A mai aflat şi că era mult mai pricepută să ajute decât să ceară ajutor.

Ceea ce Katy a decis să facă şi să nu facă pentru tatăl

ei reprezintă partea cea mai puţin interesantă din povestea ei. Soluţia lui Katy poate să nu fie neapărat cea mai potrivită pentru voi sau pentru mine. Mai semnificativă este munca pe care ea a făcut-o în propria familie, care i-a insuflat un sentiment mai puternic de conectare cu propriile rădăcini şi de separare şi claritate în calitate de individ. Acum, ea îşi putea folosi mai bine mânia ca pe un stimul pentru *a reflecta* la situaţia ei mai degrabă decât pentru a rămâne victima ei. Aşa cum vom vedea, a gândi clar în raport cu întrebările „Care sunt responsabilităţile mele?” şi „Care nu sunt responsabilităţile mele?” este o sarcină dificilă pentru fiecare dintre noi.

7

Cine este responsabil pentru ce?

Qcql mai delicată întrebare despre furie într-o primăvară, participam la o conferinţă în New York; am mers cu autobuzul la muzeul Metropolitan împreună cu două colege. Nu mai cunoşteam oraşul atât de bine, iar colegele mele, Celia şi Janet, se simţeau ca nişte străine într-o ţară ciudată. Poate ca urmare a anxietăţii „marelui oraş”, anxietate pe care o simţeam cu toatele, i-am amintit în mai multe rânduri – poate prea multe – şoferului de autobuz să ne anunţe când trebuia să coborâm. Într-o izbucnire bruscă şi neaşteptată de furie, el a explodat într-un atac virulent care a atras atenţia tuturor pasagerilor. Toate trei am rămas într-o tăcere de plumb.

Ulterior, la cafea, ne-am împărtăşit reacţiile personale cu privire la acel incident. Celia se simţise uşor deprimată. Incidentul îi amintise de fostul ei soţ abuziv şi chiar în acea săptămână, cu ani în urmă, se pronunţase divorţul lor. Janet a reacţionat cu o furie care părea să se disipeze pe măsură ce ticluia replici inteligente la izbucnirea şoferului şi fantezii de răzbunare nostime. Reacţia mea a fost nostalgia. Îmi fusese dor de New York şi aproape că am îmbrăţişat contrastul acestui oraş cu politeţea Vestului Mijlociu, cu care mă obişnuisem. Era o „întâmplare” newyorkeză pe care o puteam duce cu mine

înapoi în Topeka, Kansas.

Să ne gândim puţin la acest incident. Toţi suntem de acord că şoferul s-a comportat nepotrivit. Dar este el responsabil şi pentru reacţiile a trei femei diferite? A *provocat* el depresia Celiei şi furia lui Janet? M-a *făcut* el nostalgică în raport cu trecutul meu? Şi dacă vreuna dintre noi ar fi reacţionat la grosolănia omului aruncându-se de pe podul Brooklyn în seara aceea, putea fi el considerat responsabil pentru această moarte? Sau, dintr-o altă perspectivă, eram oare *noi* responsabile din capul locului pentru această izbucnire?

Este tentant să percepem tranzacţiile umane în termeni simpli, de cauză şi efect. Dacă suntem furioşi, atunci altcineva *ne-a provocat* furia. Sau, dacă suntem ţinta furiei altcuiva, probabil că noi suntem *de vină*; sau, alternativ – dacă suntem convinşi de nevinovăţia noastră –, putem trage concluzia că celălalt nu are niciun *drept* să se înfurie. Cu cât relaţiile din familia noastră de origine sunt mai fuzionale (adică forţa de coeziune este atât de puternică, încât se pierde „eul” separat din „noi”), cu atât învăţăm mai mult să ne asumăm responsabilitatea pentru ceea ce simt alţii şi pentru reacţiile lor şi să îi învinuim pentru propriile noastre reacţii („întotdeauna o faci pe mama să se simtă vinovată”; „îi dai tatii dureri de cap”; „Ea şi-a împins soţul să bea”). La fel, membrii familiei îşi asumă responsabilitatea pentru influenţarea gândurilor, sentimentelor şi comportamentului altor oameni.

Relaţiile umane însă nu funcţionează astfel, sau cel puţin nu prea bine. Începem să ne folosim furia ca pe un vehicul al schimbării atunci când suntem capabili să ne împărtăşim reacţiile fără să-l facem pe celălalt responsabil pentru provocarea emoţiilor noastre şi fără să ne autoculpabilizăm pentru reacţiile altora ca răspuns la alegerile şi acţiunile noastre. *Suntem* responsabili pentru comportamentul nostru. Dar *nu suntem* responsabili pentru reacţiile altora; nici ei nu sunt responsabili pentru ale noastre. Femeile învaţă adesea să inverseze ordinea

lucrurilor: *ne investim energia asumându-ne responsabilitatea pentru emoţiile, gândurile şi comportamentul altora şi le delegăm responsabilitatea pentru propriile noastre emoţii, gânduri şi comportamente*. Când se întâmplă aşa, devine greu, dacă nu chiar imposibil, ca vechile reguli ale unei relaţii să se schimbe.

Pentru a ilustra această idee, să ne întoarcem la problema lui Katy cu tatăl ei văduv, pe care ea îl descrisese iniţial ca excesiv de pretenţios şi culpabilizator. Dacă ea îşi percepe tatăl drept cauză unilaterală a furiei şi/sau vinovăţiei sale, ea ajunge într-o fundătură. Se va simţi neajutorată şi lipsită de putere deoarece nu îl poate schimba. La fel, dacă îşi asumă responsabilitatea pentru influenţarea sentimentelor şi reacţiilor tatălui, este la fel de blocată. De ce? Dacă ea va schimba statu-quo-ul, tatăl ei va reacţiona emoţional la noul ei comportament. Dacă se simte responsabilă pentru determinarea reacţiilor lui, ea va reinstala, probabil, vechiul tipar, pentru a-şi proteja tatăl (şi pe sine) de emoţii neplăcute şi pentru a păstra uniformitatea previzibilă a relaţiei. („Tata s-a înfuriat aşa de tare şi a turbat când am refuzat, încât pur şi simplu nu am mai avut ce să fac.”) Situaţia este atunci definită ca fiind iremediabilă.

De ce reprezintă întrebarea „Cine este responsabil pentru ce?” o enigmă atât de mare pentru femei? Femeile în special au fost descurajate să îşi asume responsabilitatea pentru rezolvarea propriilor probleme, pentru luarea alegerilor proprii şi pentru preluarea controlului asupra calităţii şi direcţiei propriei vieţi. Pe măsură ce învăţăm să abandonăm responsabilitatea pentru propria persoană, suntem din ce în ce mai înclinate să îi învinuim pe ceilalţi pentru că nu reuşesc să ne umple golul interior sau să ne asigure fericirea – ceea ce nu este treaba lor. În acelaşi timp totuşi, ne putem simţi responsabile pentru aproape tot ce se petrece în jurul nostru. Suntem lesne învinovăţite pentru problemele şi suferinţele altora şi acceptăm repede verdictul de vinovăţie. În acest proces

dezvoltăm şi credinţa că putem evita problemele dacă ne străduim destul de mult. Într-adev ar, vinovăţia şi autoculpabilizarea sunt „probleme femeieşti” de proporţii epidemice. O colegă îmi povestea că se oprise pe o pârtie de schi şi privea peisajul, când a fost aruncată la pământ de un schior neatent, care aparent nu o observase. „Îmi pare rău!” a ţipat ea din reflex, de jos, în timp ce el trecea deja razant pe lângă ea.

În acest capitol vom descoperi cum confuzia iscată de întrebarea „Cine este responsabil pentru ce?” este o sursă de autoculpabilizare neproductivă şi de acuzare a altora, precum şi un obstacol în calea schimbării situaţiei. Cum putem învăţa să ne asumăm *mai mult* responsabilitatea pentru sine şi *mai puţin* pentru gândurile, emoţiile şi comportamentul altora? în acest punct, ar trebui să aveţi o idee mai clară despre acest subiect decât când am început, dar să încercăm, în continuare, să izolăm elementele acestei întrebări-capcană. Amintiţi-vă: asumarea responsabilităţii pentru propria persoană nu înseamnă numai definirea „eului”, ci şi observarea şi schimbarea tiparelor care ne menţin blocate. În acest capitol vom examina atent tiparele de suprafuncţionare-subfuncţionare la care participăm cu toţii.

O CRIZĂ LA MIEZUL NOPŢII

9

Jane şi Stephanie locuiau împreună de 8 ani şi creşteau un ciobănesc german, un membru foarte iubit al familiei. Într-o seară, câinele le-a trezit la miezul nopţii; era vizibil bolnav. Stephanie a crezut că situaţia este suficient de serioasă încât să telefoneze imediat veterinarului. Jane a insistat că poate aştepta până dimineaţă. Ea a acuzat-o pe Stephanie că este excesiv de îngrijorată şi că reacţionează exagerat.

Când s-au trezit dimineaţa, starea câinelui se înrăutăţise. Când l-a examinat, veterinarul a zis: „Ar fi trebuit să mă sunaţi imediat. Câinele vostru ar fi putut muri”. Stephanie s-a înfuriat pe Jane. „Dacă s-ar fi

întâmplat ceva”, a spus ea, „*tu* ai fi fost de vină!”

Care este perspectiva voastră în această situaţie?

Cum aţi fi reacţionat dacă acum aţi fi fost în locul lui Stephanie?

Care consideraţi că este responsabilitatea fiecărei părţi în privinţa provocării mâniei lui Stephanie?

Putem manifesta empatie faţă de furia lui Stephanie, dar ei nu îi este clar cine se face responsabil de ce. Să analizăm situaţia mai detaliat.

Este responsabilitatea lui Jane să îşi clarifice credinţele şi să acţioneze în acord cu ele. Ea a făcut acest lucru. A fost de părere că ciobănescul nu avea nevoie de asistenţă medicală urgentă şi nu a chemat doctorul. Stephanie este şi ea responsabilă pentru clarificarea credinţelor *ei* şi pentru a acţiona în conformitate cu aceste credinţe. Ea *nu* a făcut acest lucru. Era îngrijorată că ar putea fi nevoie de ajutor medical imediat, şi totuşi nu a chemat veterinarul.

Nu sugerez că Stephanie nu trebuie să simtă furie faţă de Jane. Dacă este mânioasă, este mânioasă. Ea poate fi furioasă că Jane i-a tratat temerile cu superficialitate, i-a minimalizat grijile, i-a descalificat percepţia asupra realităţii sau a acţionat ca şi cum ar fi fost atotştiutoare. Totuşi Stephanie, şi nu Jane deţine responsabilitatea supremă pentru ceea ce Stephanie decide să facă sau nu.

„*Dar nu o cunoaşteţi pe Jane*!”

„Nu am telefonat”, a explicat ulterior Stephanie, „pentru că Jane nu mi-ar fi dat pace dacă se dovedea că nu am dreptate. Dacă aş fi trezit veterinarul la miezul nopţii pentru nimic, Jane m-ar fi bătut la cap săptămâni de-a rândul şi ar fi avut mai multe motive să mă eticheteze drept o nevrotică ce-şi face griji degeaba. O iubesc pe Jane, dar nu ştiţi cât de dificilă poate fi! Este aşa de sigură de sine, încât mă face să-mi pun sub semnul întrebării propriile opinii”. În această formulare, Stephanie continuă să o acuze pe Jane pentru propriul comportament (al lui Stephanie).

Desigur, dacă Stephanie începe să-şi afirme şinele, Jane poate avea o reacţie intensă, mai ales dacă Jane a funcţionat ca partener dominant de fiecare dată când trebuiau luate decizii. Dar dacă Stephanie îşi poate susţine poziţia fără să se distanţeze emoţional sau să escaladeze tensiunile, există şanse ca, în timp, Jane să facă faţă cu succes propriilor emoţii şi reacţii.

Care sunt paşii pe care îi putem parcurge pentru a ne transpune furia într-un sentiment clar de responsabilitate personală, care va avea drept rezultat relaţii mai funcţionale cu ceilalţi? Pentru Stephanie, o parte dintre paşi presupun: observarea, clarificarea tiparelor şi adunarea de informaţii.

OBSERVAREA

Imaginaţi-vă că sunteţi în locul lui Stephanie şi că v-aţi înfuriat – nu doar referitor la incidentul cu câinele, ci şi la tiparul relaţional pe care acest incident l-a scos la lumină. Care ar fi următorul vostru pas?

Primul pas în direcţia dobândirii unei clarităţi sporite în legătură cu cine este responsabil pentru ce este să începem să observăm atent secvenţa de interacţiune care a condus la sentimentul de mânie sau la intensificarea emoţiilor. De exemplu, Stephanie ar putea observa că tiparul de luare a deciziilor este aproximativ următorul: Are loc o situaţie (în acest caz, câinele este bolnav) care cere luarea unei decizii. Stephanie tinde să răspundă mai întâi dând glas unei opinii nesigure. Apoi Jane îşi declară într-o manieră zdrobitor de încrezătoare propria opinie, care poate fi diferită. Stephanie începe să se îndoiască de opinia ei iniţială sau pur şi simplu trage concluzia că „nu merită să te certi pentru asta”. În orice caz, cedează în faţa lui Jane. Adesea acest tipar funcţionează pentru amândouă şi situaţia rămâne liniştită. Dar atunci când anxietatea şi stresul cresc (ca în cazul de faţă), Stephanie se înfurie pe Jane dacă rezultatul deciziei lui Jane nu este pe placul ei. Stephanie apoi fie se retrage, fie critică decizia lui Jane. Dacă face acest din urmă lucru, urmează o

ceartă şi, de obicei, în ziua următoare lucrurile se calmează.

CLARIFICAREA TIPARULUI

Deşi ea ar putea da o definiţie diferită, Stephanie începe să identifice un tipar de suprafuncţionalitate-subfuncţionalitate legat de luarea deciziilor. Cu cât Jane este mai tentată să *suprafuncţioneze* (se grăbeşte să ia decizii în numele amândurora; nu mai exprimă nicio îndoială sau nesiguranţă legat de propria judecată şi se comportă ca şi cum nu ar avea nimic de câştigat dacă ar primi ajutorul şi sfatul lui Stephanie), cu atât Stephanie se adânceşte mai mult în *subfuncţionalitate* (se distanţează sau nu face nimic atunci când trebuie să se ia o decizie; se bazează pe Jane să preia această funcţie; se simte fie prea leneşă, fie prea incompetentă pentru a lua decizii importante). Şi cu cât Stephanie *subfuncţionează mai mult*, cu atât Jane va *suprafuncţiona* mai mult. Suprafuncţionalii şi subfuncţionalii îşi întăresc reciproc comportamentul, circular.

A aborda astfel un tipar relaţional, a aduna informaţii obiective despre cine şi ce anume face, când şi în ce ordine este destul de dificil şi când situaţia este calmă. Este aproape imposibil să o faci dacă eşti blocat într-un comportament de tensiune emoţională şi culpabilizare. Am văzut cum învaţă femeile să ia asupra lor reacţia emoţională în relaţii, mai ales în condiţii de stres, deci s-ar putea să trebuiască să facem un efort conştient pentru a deveni mai puţin emotive, pentru a ne concentra atenţia asupra sarcinii de a percepe faptele.

ADUNAREA DE INFORMAŢII

Stephanie va avea de câştigat şi dacă obţine informaţii despre modul în care acest tipar de relaţionare cu Jane se potriveşte cu propria tradiţie familială, de-a lungul generaţiilor. De exemplu, cum au negociat părinţii lui Stephanie şi părinţii lor, înainte, problemele legate de luarea deciziilor? în familia extinsă a lui Stephanie, care

dintre relaţii erau caracterizate printr-un echilibru de putere şi care căsnicii aveau un partener dominant (suprafuncţional), despre care se considera că deţine competenţa supremă? în ce fel este relaţia lui Stephanie cu Jane similară şi prin ce diferă de relaţia părinţilor ei în privinţa repartizării puterii decizionale? Ce alte femei din familia lui Stephanie s-au mai luptat să-şi modifice poziţia subfuncţională? Au reuşit? Aşa cum am constatat în cazul lui Katy, luptele pe care le ducem în relaţiile noastre actuale fac parte dintr-o moştenire care a început cu mult înaintea naşterii noastre. A cunoaşte această moştenire ne ajută să fim obiectivi atunci când ne evaluăm comportamentul în relaţii.

Ordinea la naştere este alt factor care influenţează puternic felul în care ne negociem relaţiile. În cazul lui Stephanie şi al lui Jane, de exemplu, tiparul lor de luare a deciziilor se potriveşte cu poziţiile lor în familie. Jane este cea mai mare dintre două surori. În mod caracteristic, cineva cu această poziţie este un lider înnăscut şi crede, în adâncul sufletului, că într-adevăr ştie ce e mai bine nu numai pentru sine, ci şi pentru cealaltă persoană. Stephanie este cea mai mică dintre două surori şi, la fel cum se întâmplă de obicei cu persoanele în această poziţie, adesea îi este mai comod să îi lase pe alţii să facă anumite lucruri în numele ei. Deşi îi poate face o concurenţă acerbă „liderului”, ea poate şi să refuze să conducă, dacă acest rol i se oferă. A conştientiza pur şi simplu faptul că poziţia pe care o deţii între fraţii din familia de origine îţi afectează abordarea asupra vieţii poate fi de mare ajutor. Lui Stephanie i se pare greu să preia conducerea şi lui Jane îi este la fel de greu să *nu* o preia; amândouă îşi vor putea gestiona situaţia cu mai mult umor şi cu mai puţină autocritică dacă vor conştientiza faptul că, în condiţii de stres, se comportă ca mai toată lumea care se află în poziţia lor în familie.

DECI A CUI ESTE PROBLEMA?

Să presupunem că, după incidentul cu câinele,

Stephanie a făcut următorii paşi: în primul rând, a renunţat la poziţia ei culpabilizatoare („Dacă s-ar fi întâmplat ceva, tu ai fi fost de vină!”) şi a început să se *gândească* la problemă, mai degrabă decât pur şi simplu să reacţioneze. În al doilea rând, ea şi-a dat seama cu destulă claritate cine ce face, când şi în ce ordine; când apare un motiv de stres, Stephanie subfuncţionează şi Jane suprafuncţionează. În al treilea rând, Stephanie s-a gândit la felul în care acest tipar se potriveşte cu tradiţiile din propria familie. În final, ea a tras concluzia că se află într-o poziţie deconectată de sine şi că furia ei este un semnal că ar dori să obţină mai mult echilibru în relaţia ei cu Jane, atunci când vine vorba despre luarea deciziilor.

Următoarele dialoguri reflectă două feluri de a ne folosi furia: primul presupune că Jane are o problemă şi că este responsabilitatea ei să se ocupe de această problemă. Al doilea presupune că Stephanie are o problemă şi că îi revine responsabilitatea de a se ocupa de ea.

DIALOGUL 1

„Jane, eşti al naibii de sigură pe tine! E imposibil să se certe cineva cu tine, pentru că tu tot timpul ai dreptate şi de fapt nu asculţi deschis părerile mele. Te impui aşa de puternic, încât nimeni nu poate să-ţi facă faţă. M-am săturat de atitudinea ta atotştiutoare. Când îmi exprim o părere, tu îi dai verdictul «adevărat» sau «neadevărat», ca şi cum ai fi Dumnezeu. Mă faci să mă simt total nesigură de gândirea mea. Şi mereu te impui şi manipulezi lucrurile ca să obţii ceea ce vrei”.

DIALOGUL 2

„Ştii, Jane, m-am gândit la problema mea în relaţia noastră. Cred că are de-a face cu dificultatea mea de a lua decizii şi de a conduce. Eu nu am chemat veterinarul aseară pentru că am început să mă îndoiesc de părerea mea atunci când tu ţi-ai prezentat opinia, exprimând atâta încredere. Iar când mi-ai criticat părerea şi m-ai umilit pentru că eram foarte îngrijorată – ceea ce nu-mi place deloc –, eu am reacţionat devenind încă şi mai dispusă să

cedez. Sunt conştientă că procedez aşa de multe ori. Şi intenţionez să depun mai multe eforturi pentru a lua propriile decizii şi a le susţine. Sunt sigură că voi face greşeli şi că relaţia noastră ar putea fi mai tensionată un timp, dar pur şi simplu nu sunt mulţumită de situaţia actuală. Totuşi sunt conştientă şi de faptul că femeile din familia mea nu s-au descurcat prea bine în privinţa luării propriilor decizii, astfel că nu îmi va fi uşor să fac pionierat în această privinţă”.

În privinţa dialogului 1: unele relaţii prosperă din confruntările dure şi ambii parteneri pot considera că astfel de feedbackuri şi o atitudine combativă reprezintă un aspect valoros şi picant al relaţiei. Jane ar putea răspunde la dialogul 1 devenind gânditoare şi spunând: „Ştii, mi s-a mai spus asta. Cred că există un dram de adevăr aici. Îmi pare rău că te-am atacat astfel şi o să încerc să fiu mai atentă pe viitor”.

Acest dialog reflectă totuşi confuzia lui Stephanie legată de responsabilitatea personală. Puteţi detecta problema? Ea consideră că Jane este responsabilă pentru comportamentul lui Jane (de a o reduce la tăcere pe Stephanie), ceea ce este corect; dar ea o consideră pe Jane responsabilă şi pentru comportamentul lui Stephanie (pentru senzaţia ei de nesiguranţă şi de a fi manipulată şi pentru incapacitatea sa de a-şi susţine cu fermitate opiniile), ceea ce este profund nedrept. Învinuirile de acest fel înceţoşează graniţa dintre sine şi celălalt într-o relaţie apropiată.

În privinţa dialogului 2: Stephanie împărtăşeşte ceva despre sine şi nu presupune că este expertă în privinţa lui Jane. Ea vorbeşte despre propria dilemă în relaţie şi îşi asumă responsabilitatea pentru propria participare la acest tipar. În timp ce dialogul 1 poate duce la escaladarea unei situaţii deja stresante, probabil că dialogul 2 ar calma puţin situaţia şi ar favoriza o obiectivitate sporită din partea ambelor femei.

Care dialog este mai aproape de stilul vostru

personal? în ceea ce mă priveşte, depinde de relaţie. Cu soţul meu, Steve, uneori disipez tensiunea cu o ceartă de tipul dialogului 1, deşi acestea devin mai puţin frecvente şi mai puţin intense pe măsură ce înaintez în vârstă. La serviciu totuşi şi în timpul vizitelor din partea prietenilor şi rudelor care locuiesc la mare distanţă, sfârşesc prin a mă simţi mult mai bine comunicând în stilul dialogului 2 şi consider că, astfel, şi aceste relaţii funcţionează mai bine. Totul depinde de circumstanţe, de scopurile noastre şi de ce anume din trecut v-a făcut să vă simţiţi mai bine sau mai rău pe termen lung.

Desigur, cel mai important nu este ce-i spune Stephanie lui Jane, ci ce face ea. Data viitoare poate că Stephanie o va asculta pe Jane şi se va gândi la perspectiva ei, dar apoi îşi va asuma responsabilitatea de a lua propria decizie chibzuită despre ce va face sau ce nu va face. Stilul de comunicare al lui Stephanie va conta prea puţin, dacă ea nuâşi modifică poziţia de subfuncţionalitate.

Pe măsură ce învăţăm să identificăm tiparele relaţionale, ne confruntăm cu un paradox ciudat: pe de o parte, este treaba noastră să ne asumăm responsabilitatea pentru gândurile, emoţiile şi comportamentul nostru şi să recunoaştem că ceilalţi sunt responsabili pentru ale lor. Totuşi, în acelaşi timp, modul în care reacţionăm faţă de ceilalţi are mult de-a face cu felul în care ei reacţionează faţă de noi. Nu putem să *nu* influenţăm un tipar relaţional. De îndată ce o relaţie s-a închis într-un tipar circular, întreg ciclul se va schimba atunci când cineva îşi asumă responsabilitatea de a-şi modifica rolul din secvenţă.

Asumarea acestei responsabilităţi nu înseamnă să adoptăm o poziţie autoculpabilizantă sau autodepreciativă. A învăţa să observăm şi să ne schimbăm comportamentul este un proces care ţine de iubirea de sine, care nu poate exista într-o atmosferă de autocritică sau de autoculpabilizare. Astfel de atitudini adesea subminează, nu stimulează capacitatea noastră de a observa tiparele relaţionale. Ele chiar pot face parte din jocul pe care

învăţăm să îl jucăm, al cărui scop inconştient este să păstreze relaţiile plasându-ne în poziţia inferioară, pentru a-l ajuta pe celălalt să simtă că se află în poziţia superioară.

Prin contrast, o poziţie de demnitate şi de putere ne permite să ne spunem nouă sau celorlalţi: „Ştii, observ că fac acest lucru în această relaţie şi acum o să mă străduiesc să schimb această situaţie”. O astfel de asumare a responsabilităţii nu înseamnă că celălalt nu are o oarecare responsabilitate. Dimpotrivă, am văzut că aceasta ne pune în evidenţă „separarea” şi îi confruntă pe ceilalţi cu faptul că noi purtăm responsabilitatea supremă de a ne defini pe noi şi termenii vieţilor noastre. Şi le permite respectuos celorlalţi să facă la fel.

CINE FACE TREBURILE CASNICE?

După nenumărate bătălii purtate cu soţul ei pe tema treburilor casnice, Lisa a decis să renunţe la vechile certuri şi să înceapă săâşi clarifice propria problemă. A ales un moment când atmosfera era destul de calmă, iar ei erau foarte apropiaţi, şi a spus: „Rich, am o problemă cu volumul de treburi casnice care îmi revin. Când îmi asum mai mult de jumătate din responsabilitatea pentru gătit şi curăţenie, sfârşesc prin a avea resentimente, deoarece consider că fac mai mult decât ar fi cazul. În plus, sunt epuizată. Cred că cea mai mare problemă a mea este că sunt obosită în mare parte din timp şi am nevoie să găsesc o cale de a-mi conserva energia şi de a avea mai mult timp pentru mine”. Apoi Lisa i-a spus lui Rich exact ce ar fi vrut să facă el pentru a o ajuta.

Lisa nu şi-a criticat soţul şi nu i-a ţinut o predică despre cum se comportă un bărbat bun; mai degrabă şi-a împărtăşit sentimentele despre o situaţie care devenise din ce în ce mai problematică pentru ea. Când Rich a spus: „Ei bine, alte femei pe care le cunosc par să se descurce foarte bine cu treburile casnice”, Lisa i-a răspuns senină: „Ei bine, eu nu sunt alte femei, eu sunt eu”.

După câteva luni, Rich nu făcea mai mult decât să

arunce gunoiul şi să se ocupe de munca în grădină, iar Lisa încă era furioasă. Dar, pe măsură ce vorbeam cu ea, am observat că nu făcuse nicio schimbare în propriul comportament. Ca de obicei, ea se ocupa de invitaţii lui Rich, îi spăla rufele, gătea cina, spăla vasele şi chiar dădea cu aspiratorul în biroul lui. Verbal, ea spunea: „Sunt obosită şi plină de resentimente şi trebuie să fac ceva în privinţa asta”. Dar acţiunile ei menţineau statu-quo-ul. Ea nu îşi asuma responsabilitatea de a face ceva referitor la problema ei.

Dar de ce ar fi făcut ceva? Nu era oare Rich cel care trebuia săâşi schimbe comportamentul? Nu este oare responsabilitatea lui să se comporte corect şi atent cu soţia lui? Lisa încerca tot timpul să iniţieze schimbarea în această relaţie, deci nu venise rândul lui Rich?

Voi şi eu putem gândi aşa, dar nu asta contează acum. Rich nu are o problemă cu situaţia curentă. El este satisfăcut cu situaţia prezentă şi nu îl interesează să facă o schimbare. Dacă Lisa nu trece la acţiune şi nu se ocupă de ceea ce este problema *ei*, nimeni altcineva nu o va face pentru ea – nici soţul ei.

Când a venit ziua în care Lisa nu a mai putut suporta să ţină predici în zadar, a început să întreprindă acţiuni congruente cu vorbele ei. În primul rând, a pus la cale un plan. A alcătuit o listă de sarcini pe care era dispusă să le facă în continuare (de exemplu, o sufragerie şi o bucătărie curate erau extrem de importante pentru ea, deci nu ar fi lăsat obiectele să se acumuleze acolo, în dezordine) şi una cu sarcini pe care nu mai era dispusă să le preia. Spera că Rich avea să se ocupe de acestea; în caz contrar, pur şi simplu aveau să trăiască fără să le mai facă nimeni. Apoi i-a împărtăşit lui Rich acest plan şi l-a pus în aplicare.

Lisa şi-a susţinut poziţia când Rich a pus-o la încercare timp de două luni, devenind şi mai leneş ca de obicei. Lisa a continuat să facă majoritatea treburilor casnice, deoarece o casă curată era mai importantă pentru ea decât pentru Rich. Dar a găsit alte modalităţi de a-şi

păstra timpul şi energia pentru a se ocupa de propria persoană. Trei seri pe săptămână, prepara pentru ea şi pentru copii sandvişuri şi îl lăsa pe Rich să gătească pentru sine când se întorcea de la serviciu. Dacă Rich îşi invita prietenii sau colegii la cină, ea nu făcea cumpărături şi nici nu gătea pentru acest eveniment, deşi îl ajuta cu plăcere. Lisa alegea cu atenţie unde anume îşi folosea timpul şi energia şi în ce domenii le putea conserva.

Lisa a făcut aceste schimbări dintr-un sentiment de responsabilitate faţă de sine, nu ca pe o mişcare împotriva lui Rich. Dacă ea ar fi intrat „în grevă" sau dacă acesta nu ar fi fost mai mult decât un plan pentru a-l modela pe Rich sau pentru a se răzbuna pe el, pentru acest cuplu rezultatul probabil ar fi fost escaladarea dificultăţilor.

Ca epilog, pot să adaug că, atunci când Rich a făcut şi el uneleschimbări, Lisa a reacţionat prin anumite contramişcări. Dacă vă amintiţi, „Schimbă-te, te rog" şi „Schimbă-te la loc!" sunt mesaje ambigue, pe care adesea ni le transmitem unii altora. Când Rich lua iniţiativa de a se ocupa de anumite treburi prin casă, Lisa îi oferea prompt sfaturi nesolicitate sau îl critica pentru că nu era suficient de meticulos. A cere cuiva să facă mai multă treabă în casă (sau să se ocupe mai mult de copii) şi apoi să-i spui „Fă aşa cum aş fi făcut eu" sau „Fă aşa cum vreau eu să faci" este o *mişcare care blochează schimbarea*. Dacă Lisa este cu adevărat pregătită să îl vadă pe Rich mai implicat în treburile casnice (ceea ce înseamnă că este dispusă să renunţe la o parte din controlul pe care îl exercită în acest domeniu), ea trebuie să fie gata şi *să îi permită lui Rich să le facă în felul lui*. Dacă ea vrea ca el să înceteze să subfuncţioneze în acest domeniu, atunci trebuie să fie dispusă să înceteze să suprafuncţioneze. Evident, s-ar putea ca Rich să nu facă niciodată curăţenie la înălţimea standardelor ei, care se prea poate să fie diferite de ale lui. Totuşi, dacă ea îi laudă încercările şi dacă reuşeşte să nu se amestece (sau să se amestece numai dacă el îi cere sfatul sau feedbackul), capacităţile

lui gospodăreşti se vor îmbunătăţi în timp.

Lisa mai avea o problemă, pe măsură ce Rich a început să se schimbe: ea nu voia doar ca el să facă mai multe treburi gospodăreşti; ea ar fi vrut ca Rich să şi *vrea* să le facă. „A spălat el vasele seara trecută”, s-a plâns ea, „dar a stat bosumflat şi îmbufnat tot restul serii. Pur şi simplu nu merită”. Încă o dată, constatăm disconfortul pe care îl resimte Lisa în această schimbare. Bosumflarea şi îmbufnarea sunt problema *lui Rich* şi nu e nici treaba, nici responsabilitatea Lisei să îi gestioneze sau să îi înlăture emoţiile. Deşi nimeni nu a murit până acum de bosumflare, femeilor, care sunt salvatorii emoţionali ai lumii, le poate fi foarte greu să le permită celorlalţi să stea pur şi simplu cu sentimentele lor şi să înveţe să le facă faţă. Dacă Lisa poate evita să devină distantă şi critică, dacă îi poate acorda lui Rich spaţiul necesar pentru a sta îmbufnat atât cât vrea, fără să reacţioneze, îmbufnarea lui va dispărea în cele din urmă. Dar când ea spune „Nu merită”, asta *este* problema Lisei şi reflectă propriile ei sentimente amestecate legate de schimbarea unui tipar relaţional vechi.

De ce să credem că Lisei ar trebui să îi fie uşor să renunţe să deţină controlul într-un domeniu în care autoritatea şi competenţa feminine nu au fost puse sub semnul întrebării timp de generaţii? Când Lisa îndeplineşte sarcinile casnice, ea este legată de mama ei, de bunicile şi de toate femeile din familia ei. Face parte din moştenirea şi tradiţia ei, nemaivorbind de faptul că întreţinerea casei este o muncă importantă şi valoroasă, indiferent de cât de puţină recunoaştere are parte. Desigur, treburile casei pot fi plicticoase şi traiul cotidian poate fi mai uşor atunci când ele se împart între membrii familiei, dar este de înţeles că emoţiile Lisei referitoare la aceste lucruri pot fi complicate. Şi poate că există puţine alte domenii în care ea, mai degrabă decât Rich, îşi poate asuma rolul expertului competent.

O ultimă întrebare: dacă Lisa intenţionează serios să

facă o schimbare, de ce să nu aibă o ceartă în care fiecare să exprime tot ce are de spus? Oare Lisa nu poate să-i aducă la cunoştinţă lui Rich, prin volumul vocii ei, că vorbeşte serios? *Nu e nimic în neregulă cu cearta, dacă asta o face pe Lisa să se simtă mai bine şi dacă face parte dintr-un proces prin care ea dobândeşte o mai mare claritate asupra faptului că nu va mai continua să procedeze la fel*. În bătăliile de acest fel, cel mai important factor nu este dacă ne certăm sau nu ori dacă vocea noastră este ridicată sau calmă, ci creşterea convingerii interne că, pentru binele nostru, nu putem continua să suprafuncţionăm (în cazul Lisei, este vorba despre scena domestică).

Suprafuncţionarea emoţională – altă „treabă de femeie”.

Mai devreme, am observat modurile în care deconectarea de sine şi subfuncţionarea le sunt prescrise femeilor. Astfel, când avem propria zonă de suprafuncţionare, există posibilitatea să o facem cu mare zel, plângându-ne tot timpul, aşa cum făcea Lisa cu treburile gospodăreşti. În afară de a aduna şosetele aruncate prin casă de toţi membrii familiei, cum mai avem tendinţa să suprafuncţionăm?

Adesea, în cadrul unei relaţii, femeile suprafuncţionează asumându-şi o poziţie de „salvator” sau de „repararător”. Ne comportăm ca şi cum ar fi responsabilitatea noastră să modelăm alte persoane sau să le rezolvăm problemele şi, chiar mai mult, ca şi cum ar sta în puterea noastră să o facem. Putem reacţiona prea uşor la fiecare mişcare pe care cineva o face sau nu, emoţiile noastre variind de la exasperare până la mânie intensă sau disperare. Şi când ne dăm seama că încercările noastre de a fi de ajutor nu funcţionează, oare ne oprim şi procedăm altfel? Sigur că nu! Aşa cum am văzut în cazul Sandrei şi al lui Larry (Capitolul 3), de obicei ne dublăm eforturile inutile, ca apoi să ne înfuriem şi mai mult pe acel individ subfuncţional care nu se lasă modelat.

Ce greu ne este să menţinem un grad de separare care le permite celorlalţi să aibă spaţiul necesar pentru a face faţă propriei dureri şi pentru a-şi rezolva problemele! Şi bărbaţii au această dificultate de a menţine un echilibru între forţele de separare şi cele de coeziune; totuşi ei tind să facă faţă anxietăţii distanţându-se emoţional şi neimplicându-se (astfel sacrificându-l pe „noi” în favoarea lui „eu”). Diviziunea rolurilor pe sexe pentru aceste alternative nefericite şi dezechilibrate nu este deloc surprinzătoare. Societatea noastră subevaluează importanţa pe care relaţiile apropiate o au pentru bărbaţi şi le favorizează izolarea emoţională şi deconectarea. Pe de altă parte, femeile primesc mesajul opus, care le încurajează să fie excesiv de concentrate asupra problemelor celorlalţi (chiar fuzionând cu acestea), mai degrabă decât să îşi investească „energia provenită din grijă” în propriile probleme. *Când nu ne folosim energia emoţională primară pentru a ne rezolva problemele, le preluăm pe ale altora, ca şi cum ne-ar aparţine*.

Dar ce este greşit în a ne asuma responsabilitatea pentru alţii? în anumite privinţe, nimic. Timp de generaţii, noi, femeile, ne-am câştigat atât identitatea, cât şi stima din profunda noastră investiţie în protejarea, ajutorarea, îngrijirea şi alinarea altora. Desigur, conectarea cu ceilalţi, empatia şi preocuparea plină de afecţiune pentru alţii, ca şi investiţia în creşterea copiilor sunt virtuţi de cel mai înalt ordin atât pentru femei, cât şi pentru bărbaţi. Problema apare când reacţionăm imediat la problemele altora, când ne asumăm responsabilitatea pentru lucruri de care nu suntem responsabile şi când încercăm să controlăm lucruri asupra cărora nu deţinem controlul. Atunci când suprafuncţionăm pentru o altă persoană, sfârşim prin a ne înfuria foarte tare, iar în acest proces nu facilităm dezvoltarea nimănui.

Epopeea suprafuncţionalităţii va fi pusă mai clar în evidenţă când voi relata povestea lui Lois şi a fratelui ei. Pe măsură ce citiţi, ţineţi minte că ar fi putut fi la fel de

bine povestea lui Lois şi a fiului ei, a bunicului ei, a soacrei, angajatei sau prietenei sale.

„FRATELE MEU ESTE O CATASTROFĂ!”

„Nu vreau să fiu nici rece, nici răutăcioasă”, a explicat Lois, care vorbea de parcă s-ar fi pregătit să-şi dezmoştenească fratele mai mic, Brian. „Evident, sunt foarte îngrijorată pentru Brian, pentru că e aşa de sucit. Dar sunt furioasă pe el. Două lucruri pe care le face mă irită groaznic: în primul rând, mă sună întotdeauna când e în mijlocul unei crize şi vrea să-i împrumut bani şi-mi cere sfatul. Apoi cheltuieşte banii – pe care niciodată nu mi-i restituie – şi îmi ignoră sfatul. L-am trimis la doi terapeuţi, dar nu s-a ţinut de terapie. I-am sugerat cărţi pe care le-ar putea citi ca să se mai adune. Vorbesc cu el la telefon când mă sună – cu taxă inversă desigur – şi îi spun ce ar putea face ca să se adune. Brian ascultă şi pe urmă nu face nimic. Am încercat şi confruntarea dură; nici asta nu funcţionează. Mă simt epuizată şi mânioasă. Totuşi este fratele meu şi nu pot să îl refuz. S-a înstrăinat de părinţi şi nu are unde să se ducă”.

Care este tiparul interacţiunii dintre Lois şi fratele ei? Brian telefonează, cerând ajutor. Lois sare să îl ajute. Apoi Brian continuă ca de obicei şi, mai devreme sau mai târziu, telefonează încă o dată, când se confruntă cu o nouă criză. Lois îl abordează fie dur, fie plină de empatie, dar în ambele cazuri continuă să-i spună fratelui ei mai mic (în vârstă de 24 de ani) cum să îşi revină. Brian nu îşi revine. Lois se înfurie şi ciclul continuă.

Deci cine este vinovat pentru acest cerc vicios? Sper că acum nu mai gândiţi în termenii aceştia. Relaţiile sunt circulare (A şi B se întăresc reciproc), mai degrabă decât liniare (A îl determină pe B sau B îl determină pe A). *Odată ce într-o relaţie se stabileşte un tipar, el este perpetuat de ambele părţi*.

Care este rolul lui Lois în menţinerea acestui dans circular? Cu cât ea suprafuncţionează mai mult, cu atât Brian va subfuncţiona mai mult; cu cât Lois îl ajută mai

mult pe Brian, cu atât el va avea mai multă nevoie de ajutor. Dacă Lois nu reuşeşte să-şi exprime faţă de Brian propriile îndoieli, vulnerabilităţi sau incompetenţe, Brian va fi cel care le va exprima pentru amândoi. Cu cât Lois reacţionează mai emoţional la problemele lui Brian, cu atât el va fi mai tentat să nu îi pese suficient de sine însuşi. Sentimentul responsabilităţii de soră mai mare, pe care îl are Lois, poate avea multe aspecte pozitive; totuşi ea funcţionează în detrimentul competenţei fratelui ei.

Înseamnă oare acest lucru că Lois este responsabilă pentru problemele fratelui ei? Deloc. Ea nu *face* ca Brian să nu fie în stare săâşi guverneze viaţa; nu mai mult decât se poate spune că Brian o *face* pe Lois să îl salveze. Rolul de salvator al lui Lois şi rolul de salvat al lui Brian se înrădăcinează în tipare familiale vechi de generaţii. Fiecare dintre ei este responsabil pentru propriul comportament, iar comportamentul lui Lois reprezintă 50% din problema de care se plânge. Ce credeţi despre paşii concreţi pe care i-ar putea face Lois ca să schimbe această situaţie?

Cum ar fi să-i împărtăşească lui Brian problema ei, fără să îl culpabilizeze? Lois l-ar putea aborda când lucrurile sunt calme în relaţia lor, spunând: „Când mă suni ca să îmi ceri bani şi sfaturi, reacţia mea iniţială este să îţi dau. Dar după ce îţi dau şi văd că de fapt nu a fost de ajutor, încep să am resentimente. Poate faptul că sfârşesc prin a mă simţi frustrată se datorează în parte dorinţei mele de a ajuta. Dar nu vreau ca lucrurile să continue aşa. Te rog să nu îmi mai ceri să-ţi împrumut bani dacă nu poţi să mi-i dai înapoi. Şi te rog să nu-mi ceri sfaturi dacă oricum faci tot cum vrei tu”.

Nu va funcţiona sau, cel puţin, nu va schimba tiparul. O astfel de comunicare este preferabilă culpabilizării lui Brian („Brian, eşti un psihopat exploatator, iresponsabil şi manipulator”) sau interpretării motivelor lui („Cred că te foloseşti de mine”). Totuşi, dacă Lois vrea să schimbe acest tipar de suprafuncţionare-subfuncţionare, nu o poate face

pur şi simplu exprimându-şi sentimentele sau cerându-i lui Brian să se schimbe. Ea trebuie să înceteze să suprafuncţioneze. Ce înseamnă concret acest lucru?

Învăţaţi să nu fiţi de ajutor

Dacă Lois vrea să schimbe vechiul tipar cu Brian, ea îşi poate frâna elanul de a ajuta. Pare simplu? Pentru aceia dintre noi care cred că au chemarea sacră de a salva oamenii şi de a-i modela, cel mai greu lucru din lume este *să nu mai ajute*.

Cum să nu încercăm să fim de ajutor? Cum încetăm să salvăm o rudă? Iată un exemplu:

Data următoare când Brian o sună pe Lois pentru a-şi împărtăşi necazurile, Lois îl poate asculta empatic şi îi poate pune întrebări despre situaţie. Şi poate spune: „Se pare că într-adevăr treci printr-un moment greu, Brian. Îmi pare tare rău”.

Dacă Brian îi cere bani, ea poate spune: „Am decis să nu îţi mai împrumut bani, Brian. Economisesc pentru anumite lucruri şi am decis că ele sunt prioritatea mea numărul unu. Eşti pe cont propriu, puştiule”. Dacă Lois poate face acest lucru cu căldură şi umor, cu atât mai bine. De exemplu, dacă Brian spune acuzator: „Eşti egoistă”, Lois poate răspunde: „Probabil ai dreptate. Cred că devin din ce în ce mai egoistă pe măsură ce îmbătrânesc”.

Dacă Brian îi solicită sfatul, Lois îşi poate muşca limba, spunând: „Ei bine, pur şi simplu nu pot” sau „Aş vrea să fiu de ajutor, dar pur şi simplu nu ştiu ce să spun”. Apoi Lois poate continua împărtăşindu-i câteva dintre lucrurile cu care ea se confruntă în acel moment şi chiar poate să îl întrebe pe Brian dacă are vreo sugestie cu privire la dilema *ei*. Alt lucru pe care îl poate face Lois este să exprime încredere în abilitatea lui Brian de a găsi soluţii: „Ştiu că ai luptat mult ca să ieşi la liman, dar am încredere că, în cele din urmă, vei reuşi. Cred că eşti un tip cu adevărat isteţ”.

A învăţa cum să nu fii de ajutor cere o anumită atitudine faţă de relaţii şi abilitatea de a atinge adevăratul

echilibru între forţele de separare şi cele de coeziune. Dacă mesajul lui Lois este de tipul „Nu încerca să mă implici *pe mine*, nu este problema *mea*”, vechiul tipar nu se va schimba. Aceasta este o poziţie reactivă şi de distanţare. La fel, dacă Lois spune: „Ei bine, de acum înainte nu o să-ţi dau nici sfaturi, nici bani deoarece nu este bine pentru *tine*, Brian”, ea nu face decât să folosească o altă variantă a atitudinii sale terapeutice de tipul „eu chiar ştiu ce e cel mai bine pentru tine”. A învăţa cum să nu fii de ajutor cere să începem să recunoaştem că nu deţinem răspunsurile sau soluţiile pentru problemele celorlalţi. De fapt, nu avem răspunsuri nici pentru toate problemele noastre.

Ce e *rău în a da sfaturi*?

Înseamnă oare asta că Lois nu ar trebui să-i mai dea sfaturi lui Brian niciodată, pentru tot restul vieţii? Ulterior, când tiparul începe să se schimbe, Lois îi poate da lui Brian un sfat *dacă* el îl cere şi *dacă* ea observă că este de folos. Dar sunt feluri şi feluri de a sfătui pe cineva.

Nu e nimic în neregulă cu a da un sfat cuiva („Iată ce cred eu…” sau „în experienţa mea, iată ce a funcţionat pentru mine”), atât timp cât recunoaştem că enunţăm o opinie care este posibil să fie sau nu potrivită pentru celălalt. Începem să suprafuncţionăm atunci când presupunem că ştim ce este cel mai bine pentru celălalt şi când vrem ca celălalt să facă ce spunem. Dacă Lois se înfurie când Brian nu-i urmează sfatul, aceasta este o bună indicaţie că nu ar trebui să-i dea sfaturi.

Se întâmplă ca celor care ne sunt cei mai apropiaţi să le fie cel mai greu să ţină seama de sfatul nostru, dacă noi ne punem de-a curmezişul, ca şi cum am avea ultimul cuvânt de spus referitor la viaţa lor. Stilul tipic al lui Lois, de exemplu, este să îi ţină predici lui Brian despre cât de important este să capete ajutor profesional, iar apoi se înfurie pentru că el nu ascultă întocmai. Brian ar putea avea o ocazie mai bună de a evalua această opţiune dacă Lois ar spune (numai dacă este întrebată): „Ei bine, mie

terapia mi-a fost de mare ajutor, deci sunt totalmente în favoarea ei. Dar nu toată lumea este la fel şi poate că tu eşti mai degrabă o persoană care se descurcă singură. Ce crezi?" A sfătui în acest fel nu este numai o mişcare strategică; este o abordare matură, care ţine seama de separarea şi de „alteritatea" fratelui. Mai mult, este o recunoaştere a faptului că oamenii sunt diferiţi şi că noi toţi avem abilitatea de a deveni cei mai buni experţi în privinţa propriului sine.

Să rămâi conectat

Aşa cum am constatat în cazul lui Maggie şi al mamei sale, nu există nimic mai important decât să rămâi conectat emoţional, în special atunci când schimbăm un tipar. Sarcina lui Lois este de a-i arăta lui Brian preocuparea ei, totodată încetând să mai încerce să-l ajute să-şi rezolve problemele. Cum poate face asta?

Lois îi poate telefona lui Brian când el are o perioadă grea, doar ca să menţină contactul cu el. Ea îi poate spune: „Ştiu că nu sunt de mare ajutor pentru tine acum, dar voiam pur şi simplu să ştiu ce mai faci şi să îţi spun că îmi pasă de tine". Ea poate menţine contactul cu el mai mult şi îl poate invita să cineze împreună, la ea acasă. *A face un pas înapoi şi a-i permite celuilalt să se lupte cu propriile probleme nu este deloc identic cu retragerea emoţională*. Lois poate înceta să îl scape pe Brian din toate problemele, exprimându-şi în acelaşi timp susţinerea şi interesul când el trece printr-o perioadă dificilă.

Într-o relaţie aflată în curs de schimbare, menţinerea contactului emoţional nu este niciodată uşoară în acest punct. Tendinţa noastră firească poate fi lupta sau distanţarea emoţională, deoarece suntem nesiguri de propria poziţie şi de felul în care o putem menţine în faţa presiunilor de a proceda altfel – iar mare parte dintre aceste presiuni provin din propria noastră anxietate legată de schimbare. Păstrarea contactului ne cere să ne învingem o rezistenţă internă enormă, care cel mai adesea este resimţită ca furie („De ce să iau legătura cu el, dacă

se poartă astfel?”) sau ca inerţie („Nu am chef să iau eu iniţiativa”).

Să ne împărtăşim latura subfuncţională în şedinţele de terapie, Lois a discutat cu mine despre problemele şi durerile ei, dar în interiorul propriei familii – şi mai ales cu Brian –, ea se simţise mereu bine şi nu avusese nevoie să primească nimic de la nimeni. La fel ca toţi suprafuncţionalii, Lois nutrea convingerea că este absolut exclus săâşi împărtăşească luptele şi vulnerabilitatea cu Brian („Nu i-aş spune niciodată lui Brian că sunt deprimată; nu am deloc dorinţa de a-i spune aşa ceva, iar el are deja prea multe probleme”; „Brian nu poate face faţă sentimentelor mele”; „De ce să îl împovărez? Nu poate să-mi fie de ajutor în niciun fel”). Relaţia dintre Lois şi Brian era extrem de polarizată: Brian îşi exprima numai slăbiciunea, iar Lois, numai competenţa.

Dacă Lois vrea să schimbe vechiul tipar, poate prezenta o imagine mai echilibrată despre sine şi poate începe să-i împărtăşească lui Brian propriile probleme. De exemplu, când Brian îi telefonează ca să vorbească despre crizele sale recente, Lois îi poate spune: „Brian, aş vrea să fiu mai de folos, dar acum nu prea sunt bună de mare lucru. De fapt, m-am simţit prost toată ziua. Îmi pare rău că nu eşti OK, dar pur şi simplu nu am destulă energie ca să mai dau altcuiva. Parţial, problema este că, de ceva vreme, nu mă simt mulţumită de jobul meu. Dar azi chiar am ajuns într-un impas şi sunt deprimată”. Dacă avem de-a face cu indivizi deprimaţi sau subfuncţionali, cel mai puţin util este să ne concentrăm mereu asupra problemelor acestora şi să încercăm să îi ajutăm. *Lucrul care ajută cel mai mult este să începem să împărtăşim o parte din latura noastră subfuncţională*.

A, da, contramişcările!

În cele din urmă, Lois trebuie să fie pregătită să facă faţă contramişcărilor lui Brian. Aşa cum ştim că soarele va răsări dimineaţa, la fel de sigur este că Brian va supralicita şi va încerca să reinstaleze vechiul tipar. Dacă a cerut bani

ca să-şi plătească factura de electricitate, următoarea lui solicitare va sugera că este ameninţat cu moartea prin inaniţie sau cu închisoarea. Aceasta este adevărata încercare. Fie ne găsim o scuză pentru a ne întoarce la vechile obiceiuri şi a da vina pe celălalt („Nu-mi pot lăsa fratele să moară în stradă, nu?”), fie ne confruntăm cu o anumită cantitate de anxietate şi de culpabilitate şi ne menţinem noua poziţie. Dacă Lois poate continua calm să nu îl mai salveze pe Brian şi să încerce să-i rezolve problemele, dar totodată oferindu-i susţinere şi contact emoţional –, probabil vom asista la diminuarea dramatică a contramişcărilor sale. Ele se vor ivi numai periodic, pe măsură ce el testează apele relaţiei lor, în timp.

Ce lumină aruncă povestea lui Lois asupra întrebării de la care am pornit: „Cine este responsabil pentru ce”? Ea ne oferă un exemplu bun al faptului că putem fi prea responsabili pentru altcineva şi, în acelaşi timp, să nu fim suficient de responsabili pentru propriul comportament. Lois este furioasă deoarece îşi asumă prea mult responsabilitatea pentru problemele fratelui ei; ea îi dă sfaturi lui Brian, îl salvează şi îl răscumpără. Îi este greu să se limiteze să fie pur şi simplu alături de el şi să-l lase să se lupte pe cont propriu. În acelaşi timp totuşi, Lois nu îşi asumă suficientă responsabilitate pentru a analiza felul în care comportamentul ei contribuie tocmai la tiparul pe care ea este atât de nerăbdătoare să îl schimbe. Este blocată într-o poziţie care o împiedică să reflecteze la situaţia ei şi să-şi dea seama cum poate să adopte o nouă poziţie, care o va elibera de vechile reguli şi roluri.

Este greu să obţină o schimbare rapidă, dar, pe termen lung, păstrarea statu-quo-ului presupune costuri. Cele mai evidente sunt costurile pentru Brian. Lois este o soră mai mare devotată, dar, persistând în încercările ei zadarnice de a-şi sfătui şi salva fratele şi nearătându-i latura ei vulnerabilă, ea face exact acele lucruri care sunt cel mai puţin utile pentru un individ subfuncţional. Mai puţin evident, dar nu mai puţin important este preţul pe

care îl plăteşte Lois însăşi pentru poziţia pe care o menţine în această relaţie, aşa cum este evidenţiat de furia ei cronică şi de înaltul ei nivel de stres. Atunci când suprafuncţionăm, s-ar putea să ne fie greu să le permitem celorlalţi să preia controlul şi să aibă grijă de noi, astfel încât să ne putem relaxa ori să avem luxul de a ne deprima puţin. Lois, care îi îngrijeşte şi îi ajută pe ceilalţi, a pierdut din vedere propriile nevoi şi provocări ale dezvoltării continue, pe care le poate ascunde sub preş deoarece „trebuie să aibă grijă de fratele ei”. Continuând să se simtă responsabilă pentru celălalt, Lois sfârşeşte prin a fi subfuncţională pentru propriul sine.

FURIA ÎNDREPTATĂ ÎMPOTRIVA COPIILOR

Autoculpabilizarea şi culpabilizarea copiilor rămân un risc ocupaţional pentru multe mame din zilele noastre. „Ce e în neregulă cu mine?” şi/sau „Ce e în neregulă cu acest copil?” sunt două întrebări pe care femeile învaţă să şi le pună de îndată ce li se transmite responsabilitatea primară pentru toate problemele familiale. Am favorizat la femei omnipotenta fantezie că felul în care se comportă copilul şi chiar întreaga lui „fiinţă” sunt opera mamei: dacă respectivul copil performează bine, ea este considerată o „mamă bună”; însă, dacă nu performează bine, ea este văzută ca o „mamă rea”, care a cauzat problema. Este ca şi cum mama *este* mediul copilului. Până de curând, tatăl, familia, societatea în care era angrenată familia nu contau *cu adevărat*.

În calitate de mame, ni se induce ideea că *putem* controla şi că *ar trebui* să controlăm lucruri care, realist vorbind, nu se află sub controlul nostru. Multe dintre noi simt dorinţa excesivă de a controla comportamentul copiilor proprii, pentru a-şi demonstra lor, mamelor proprii şi lumii că sunt mame bune. Totuşi mama care este dominată de furie deoarece se simte neajutorată pentru că nu îşi poate controla copilul este adesea captivă în paradoxul care stă la baza dificultăţilor noastre cu această emoţie. Putem considera că este responsabilitatea noastră

să controlăm ceva pe care, de fapt, nu îl putem controla, iară să putem exercita puterea şi autoritatea pe care *le avem* asupra propriului comportament. Mamele nu îşi pot *determina* copiii să gândească, să simtă sau să fie într-un anumit fel, dar pot fi ferme, consecvente şi clare în legătură cu *comportamentele* pe care le vor tolera şi cu cele pe care nu le vor tolera şi cu privire la consecinţele unui comportament necorespunzător. Putem şi să schimbăm rolul pe care îl jucăm în tiparele care îi ţin captivi pe membrii familiei. În acelaşi timp, orice încercare de a ne ajuta pe noi înşine este sortită eşecului dacă vedem problema în noi, sau în copil, sau chiar în tatăl copilului. În viaţa de familie nu există niciodată un singur personaj negativ, deşi aparent s-ar părea că există.

Luptele furioase pentru putere purtate cu copiii se reduc adesea la un singur aspect: noi *suprafuncţionăm* sau ne amestecăm prea mult când este vorba despre gândurile şi emoţiile lor. În acelaşi timp, *subfuncţionăm* atunci când este vorba despre clarificarea propriei poziţii şi despre trasarea unor reguli de comportament. Iată un exemplu tipic:

CLAUDIA: DICTATOR LA 4 ANI

Alicia, divorţată de mai multe luni, începuse să se întâlnească cu un bărbat pe nume Carlos.

— Eu îl plac, dar fiica mea, deloc, a explicat Alicia. De fiecare dată când mă pregătesc să ies în oraş împreună cu Carlos, Claudia, care are 4 ani, începe să plângă amarnic, ca şi cum i se rupe inimioara. Poate are de-a face cu loialitatea pe care o simte faţă de tatăl ei, dar pur şi simplu nu îl place pe Carlos şi nu vrea să rămân singură cu el. îl tratează nepoliticos şi refuză să vorbească cu el. Uneori, are izbucniri de furie atunci când ne pregătim să ieşim împreună. Mă înfurii aşa de tare pe ea, încât nici măcar nu pot fi empatică.

— Şi ce faci când Claudia se comportă aşa? m-am interesat eu.

— Când sunt calmă, încerc să o fac să înţeleagă

raţional, a explicat Alicia. Îi spun că trebuie să ies şi că nu are niciun motiv să se supere din cauza asta. Îi spun că în curând se va obişnui să mă vadă ieşind cu Carlos şi nu o va mai deranja. Îi explic că prietenul meu Carlos este un om foarte drăguţ şi, dacă s-ar strădui puţin, cu siguranţă l-ar plăcea.

— Şi cum reacţionează fiica ta? am întrebat.

— Pur şi simplu nu ascultă. Se bagă în pat, sub plapumă şi îşi acoperă urechile cu mâinile. Sau urlă şi mai tare şi e şi mai supărată. Săptămâna trecută a fost aşa de rău, încât mi-am anulat planurile cu Carlos şi i-am trimis pe el şi pe bonă acasă. De obicei ies în oraş, dar apoi mă simt aşa de vinovată, încât nu mă distrez deloc. Ştiu că fiicei mele îi este greu din cauza divorţului, dar sfârşesc prin a mă *înfuria* pe ea pentru că exercită un control atât de mare. Copilul ăsta este un mic dictator.

Ce e în neregulă aici? Puteţi identifica problema Aliciei?

Să încercăm să facem copiii să înţeleagă raţional?

Oricărui părinte luminat i se pare că a folosi raţiunea cu copiii este un lucru bun. Totuşi, în practică, aceasta se reduce de obicei la încercarea de a-i convinge să vadă situaţia aşa cum o vedem noi. Alicia îi comunică micuţei Claudia că furia şi tulburarea ei nu sunt „în regulă”, că sunt excesive, inoportune. Alicia nu numai că vrea să se ducă la întâlnire cu Carlos, dar vrea ca şi fiica ei *să vrea* ca ea să se întâlnească cu Carlos. Ea nu numai că vrea ca fiica ei să renunţe la comportamentul ei grosolan (ceea ce este desigur o cerere rezonabilă); ea vrea şi ca micuţa Claudia să îl *placă* pe Carlos şi să vadă în el un om drăguţ. Este uşor de înţeles că Alicia îşi doreşte ca lucrurile să fie aşa. Dar nu este posibil să schimbăm gândurile şi sentimentele copiilor noştri. Mai important încă, aceasta nu este treaba noastră. A încerca aşa ceva nu face decât să ne provoace sentimente de mânie şi frustrare. În plus, astfel vom împiedica eforturile copilului de a-şi defini un „eu” clar şi separat în sânul familiei.

De ce îi este Aliciei atât de greu să accepte pur şi simplu emoţiile de mânie şi de tristeţe ale fiicei sale? Poate că Alicia însăşi are anxietăţi cu privire la întâlnire, deşi poate că nu le conştientizează. Poate ea suprafuncţionează sau „salvează” atunci când este vorba despre sentimentele celorlalţi – mai ales de ale copilului ei. O fac foarte multe dintre noi. Imediat ce fiul sau fiica noastră exprimă tristeţe, mânie, supărare sau gelozie, prima noastră reacţie poate a fi aceea de a ne precipita să facem „ceva” pentru a îndepărta aceste sentimente de copil sau pentru a îndrepta lucrurile. Acest „ceva” poate fi să dăm sfaturi, să interpretăm sau să dăm asigurări. Putem încerca să schimbăm subiectul şi să-l înveselim pe copil. Putem încerca să ne convingem copilul că nu simte sau că nu ar trebui să simtă acea emoţie.

Suprafuncţionarea emoţională reflectă fuziunea în relaţiile familiale. Rolurile şi regulile din familie sunt structurate într-un mod care favorizează un stil patern exagerat de distant şi un stil matern excesiv de intens. Dacă copilul nostru are o mâncărime, noi îl scărpinăm. Această forţă de coeziune între mamă şi copil poate fi atât de puternică, încât multe dintre noi au dificultăţi în a obţine gradul de separare care le-ar permite să îşi asculte copiii într-un mod empatic şi moderat, invitându-i să vorbească mai mult şi să elaboreze aşa cum doresc. Atunci când învăţăm să evităm asumarea unei poziţii suprafuncţionale sau de „persoană care repară totul”, copiii, fie că au patru sau 40 de ani, demonstrează o capacitatea remarcabilă de a face faţă propriilor sentimente, de a găsi soluţii la probleme şi de a cere ajutor atunci când îl doresc.

Ce aţi fi făcut dacă aţi fi fost în locul Aliciei? Claudia s-a calmat considerabil când Alicia a reuşit să parcurgă următorii trei paşi:

În primul rând, Alicia a ascultat gândurile şi sentimentele Claudiei fără să încerce să le schimbe sau să i le alunge. Ea nu i-a dat fiicei sale sfaturi, asigurări,

critici, interpretări sau instrucţiuni. În schimb, a făcut declaraţii empatice, care nu urmăreau să repare nimic; de exemplu: „Se pare că eşti cam furioasă că o să ies în seara asta”; „Nu prea îl placi pe Carlos, aşa-i?” Claudia s-a simţit liniştită datorită felului calm şi nonreactiv în care mama ei a ascultat-o şi a început să-şi manifeste mai deschis furia, fricile şi nefericirea legate de divorţul părinţilor. Alicia a simţit că o povară i s-a luat de pe umeri atunci când a învăţat să asculte problemele fiicei ei fără să trebuiască să „facă ceva”.

În al doilea rând, Alicia a realizat că este responsabilitatea ei să ia deciziile proprii legate de întâlnirile cu Carlos – sau cu privire la orice alt subiect – şi că aceste decizii nu sunt bazate pe emoţiile fiicei sale. Alicia a comunicat că respectă sentimentele fiicei sale şi le ia în considerare, dar că nu va lua hotărâri ca reacţie la ieşirile emoţionale ale fiicei ei. De exemplu, Alicia spune; „Ştiu că ţi-e greu în seara asta, dar Carlos şi cu mine tot vom merge la film, şi apoi la cină, în oraş. O să mă întorc acasă pe la unsprezece şi jumătate, când tu o să dormi”. Iar când Claudia a spus, printre lacrimi: „Îl urăsc”, Alicia a răspuns pur şi simplu: „Înţeleg”. Ca toţi copiii, Claudia a fost în cele din urmă liniştită datorită faptului că a ştiut că îşi poate exprima pe deplin gândurile şi emoţiile, dar că mama ei este suficient de separată şi de matură încât îşi va asuma responsabilitatea luării propriilor decizii, independente şi chibzuite, pentru sine şi pentru Claudia. În vechiul tipar, Alicia ar fi cedat în faţa Claudiei şi apoi ar fi acuzat-o, furioasă, că este manipulatoare („Copilul ăsta primeşte tot timpul ce vrea!”).

În al treilea rând, Alicia şi-a asumat responsabilitatea pentru a stabili reguli clare de comportament şi a le impune. De exemplu, crizele de nervi nu sunt comportamente acceptabile. Dacă Claudia făcea o scenă, Alicia o ducea în camera ei, unde urma să stea până se calma. Alicia i-a transmis clar Claudiei că nu este acceptabil să îl ignore pe Carlos de fiecare dată când el îi

vorbeşte. „Nu trebuie să vorbeşti cu Carlos, dacă nu vrei”, i-a spus Alicia fiicei ei. „Dar dacă el îţi adresează o întrebare, spune-i dacă nu vrei să vorbeşti despre acel lucru, în loc să îl ignori pur şi simplu”. Timp de mai multe săptămâni, Claudia a spus „Nu vreau să vorbesc despre asta” de fiecare dată când Carlos iniţia o conversaţie. Alicia a decis că poate tolera acest comportament. Alicia a mai observat şi că, pe măsură ce ea insista ca fiica ei să interacţioneze cu Carlos şi pe măsură ce el încerca să se apropie mai mult de ea, Claudia nu făcea decât să se distanţeze şi mai tare. Ea şi Carlos au fost capabili să se retragă puţin şi să-i ofere Claudiei spaţiul pe care îl dorea. Când Claudia nu s-a mai simţit presată să îl placă pe Carlos sau să se simtă apropiată de el, a început să se simtă mai relaxată în prezenţa lui şi, cu timpul, a început să aibă o părere mai bună despre acesta.

Cu copiii, ca şi cu adulţii, schimbarea apare atunci când nu mai încercăm să îl modelăm pe celălalt şi începem să observăm tiparele şi să găsim noi opţiuni pentru propriul comportament. Pe măsură ce ne ascuţim capacităţile de observare, unele tipare devin uşor de identificat. („Observ că, cu cât îi cer mai mult Claudiei să vorbească despre sentimentele ei faţă de divorţ, cu atât mai mult se închide în sine. Dar, dacă o las în pace şi îi împărtăşesc eu, calm, reacţii de-ale mele legate de divorţ, uneori începe să vorbească despre sine”) Alte tipare, care implică *trei* oameni-cheie, sunt mai greu de observat, aşa cum vom constata în capitolul următor.

8

Gândind în trei

Cum să părăseşti un triunghi familial

De curând, mi-am vizitat părinţii în Phoenix. Am făcut această călătorie deoarece tata – care se mândreşte cu faptul că a trăit până la 75 de ani fără să fi strănutat nici măcar o dată – a suferit brusc un atac de cord. A fost o vizită minunată, dar, după ce m-am întors, m-am pomenit că am izbucniri intense de furie faţă de copiii mei. În

următoarele zile, Matthew a început să se trezească având dureri de cap, Ben a devenit din ce în ce mai agitat, iar băieţii se certau constant. Cei doi copii ai mei au devenit principala ţintă a furiei mele liber-flotante.

Când mi-am discutat situaţia cu prietenul meu Kay Kent, un renumit expert în domeniul familial, am început să fac legătura dintre mânia mea îndreptată împotriva copiilor şi vizita la părinţii mei. Mă simţisem bine cu ei şi îmi amintisem nu numai de distanţa geografică dintre noi, ci şi de cât de mult îmi lipsiseră după ce nu am mai locuit aproape unii de ceilalţi. În această vizită, nu le-am mai putut nega vârsta. Tata era obosit, se mişca mult mai încet şi îşi pierdea suflul uşor. Mama, un spirit viu şi supravieţuitoare a doua cancere şi a unei operaţii recente, părea neschimbată; totuşi eram foarte conştientă de faptul că e muritoare.

Kay a sugerat să le vorbesc direct copiilor şi părinţilor mei despre noua mea descoperire. La cina din seara următoare, mi-am cerut scuze faţă de întreaga familie pentru că fusesem atât de morocănoasă şi le-am explicat lui Matt şi Ben că, de fapt, eram tristă ca urmare a călătoriei în Phoenix, deoarece bunica şi bunicul îmbătrâneau, iar atacul de cord al bunicului îmi amintise că ei nu vor fi aici mereu şi că unul dintre ei ar putea muri curând. „De aceea am fost atât de furioasă”, am explicat eu. Le-am scris o scrisoare părinţilor, spunându-le cât de mult m-am bucurat de vizită şi că, după ce m-am întors acasă, mi s-au trezit îngrijorările legate de faptul că ei au început să îmbătrânească şi tristeţea legată de cum va arăta viitorul meu fără ei.

Ceea ce a urmat a fost dramatic: ambii băieţi s-au relaxat considerabil şi certurile s-au diminuat. Fiecare dintre ei a pus întrebări despre moarte, despre cum este să mori şi s-au interesat pentru prima dată de detalii legate de atacul de cord al bunicului şi despre cancerul bunicii. Eu am încetat să mai simt furie şi situaţia s-a întors la normal.

Săptămâna următoare, am primit o scrisoare de la tata, care a dat un răspuns formal la dezvăluirile mele, sugerându-mi să nu zăbovesc în zonele morbide ale vieţii. În acelaşi plic totuşi, el a adăugat şi câte o scrisoare separată, lungă, adresată fiecăruia dintre băieţi, în care lămurea cum funcţionează inima şi ce se întâmplase mai exact în cazul lui. Şi-a încheiat scrisoarea către Matthew abordând direct subiectul morţii. Aceste scrisori, foarte calde şi la obiect, au reprezentat începutul corespondenţei dintre cele două generaţii.

Invariabil, problemele subterane dintr-o relaţie sau dintr-un context ne alimentează focul din altele. Atunci când suntem conştienţi de acest proces, putem cere scuze ţintei furiei noastre şi putem reveni la normal: „Îmi pare rău că m-am răstit la tine, dar am avut o zi groaznică la muncă”; „Mă tem pentru sănătatea mea şi cred că din cauza asta m-am descărcat pe tine”; „Toată ziua am fost furioasă pe toată lumea şi acum îmi amintesc că azi este aniversarea morţii fratelui meu”. Totuşi, uneori, nu ne dăm seama că deviem furia noastră de la o persoană la alta sau că anxietatea subterană dintr-o situaţie izbucneşte la suprafaţă în altă parte, sub forma furiei.

Nu doar că deplasăm un sentiment de la o persoană la alta; mai degrabă se poate spune că reducem anxietatea dintr-o relaţie concentrându-ne asupra unei terţe părţi, pe care o implicăm inconştient în situaţie, pentru a reduce intensitatea emoţională din perechea originală. De exemplu, dacă aş fi continuat să-mi îndrept mânia împotriva băieţilor mei obraznici (care, drept răspuns, ar fi devenit şi mai obraznici), m-aş fi simţit mai puţin anxioasă în problema ciclurilor vieţii, legat de părinţii mei bătrâni. Cel mai probabil, nu aş fi identificat problema emoţională reală şi nu aş fi vorbit despre ea.

Acest tipar se numeşte „triunghi”, iar triunghiurile pot îmbrăca mai multe forme. Trecător, ele operează automat şi inconştient în toate contextele umane, inclusiv în familie, la locul de muncă şi în reţeaua de prieteni. Dar

triunghiurile se pot rigidiza, blocând dezvoltarea indivizilor captivi în ele şi împiedicându-ne să identificăm sursele reale de conflict din relaţiile noastre. Exemplul de mai jos ilustrează un triunghi care a fost la început trecător, inofensiv, pentru ca apoi să devină problematic şi rigid.

Un triunghi pe frontul de acasă

Judy este agent imobiliar şi Victor, soţul ei, lucrează ca agent de vânzări la o companie de telefonie. Într-o zi, Victor avea o întâlnire după programul de lucru şi i-a telefonat lui Judy ca să o anunţe că nu va ajunge acasă decât după ora şapte. Judy stătuse cu copiii toată după-amiaza, iar la ora cinei deja se simţea încordată şi obosită.

Ea pregăteşte cina pentru copii, care, simţindu-i indispoziţia, s-au comportat mai rău ca de obicei, ceea ce nu face decât să îi provoace şi mai multă tensiune. Ea face curăţenie şi stă cu ochii pe ceas până ce Victor se întoarce acasă. La 19: 30, Victor intră pe uşă.

— Îmi pare rău că am întârziat, spune el. A avut loc un accident pe şosea şi am rămas blocat.

Este o scuză cât se poate de rezonabilă, dar Judy este furioasă. Totuşi ea nu simte că este furioasă din cauza *propriilor* nevoi. Ea nu este capabilă să conştientizeze acest lucru.

— Sunt supărată! spune ea, cu furie intensă în voce. Johnny şi Mary (copiii) au aşteptat toată ziua să vii acasă. Acum mai au puţin şi se duc la culcare. Şi îmi fac griji în special pentru Johnny. Aproape că nu ai stat deloc cu el săptămâna asta. I-a fost teribil de dor de tine. Este un copil fără tată!

Ce se întâmplă de fapt? Problema stilului parental al lui Victor ar putea fi un subiect demn de discutat, dar nu despre asta este vorba aici. În acest moment, Judy foloseşte copiii pentru a abate atenţia de la o problemă importantă, care are legătură cu ea şi cu Victor. Victor poate să aibă propriile motive de a participa la această distragere a atenţiei.

Poate că Judy simte că nu are niciun drept să fie

furioasă cu privire la întârzierea lui Victor. În definitiv, întâlnirea era o parte importantă a slujbei sale şi el nu avea nicio vină că existase un ambuteiaj. Credinţa ei că furia sa nu este raţională, legitimă sau matură o poate împiedica să articuleze această emoţie, chiar şi faţă de sine. Sau este posibil ca subiectul să fie unul cu o foarte mare încărcătură emoţională. Întârzierea lui Victor a atins, poate, furia demult îngropată a lui Judy legată de gradul de participare a lui Victor în căsnicia lor.

Dacă Judy şi Victor au o relaţie flexibilă, lipsită de un nivel tolerabil de anxietate, acest triunghi va fi unul temporar şi nu va avea consecinţe importante. Când Judy se va calma puţin, va fi capabilă să-i împărtăşească lui Victor sentimentele sale, povestindu-i inclusiv ce zi grea a avut şi cât de furioasă şi de frustrată s-a simţit când el nu s-a întors la ora cinci, pentru a-i oferi companie şi uşurare. Dar ce se întâmplă dacă Judy nu se simte în largul ei vorbindu-i lui Victor cu o voce proprie? Ce se întâmplă dacă acest cuplu este prea rigid blindat pentru a nu identifica acele conflicte care mocnesc subteran în căsnicie?

Cu timpul, un triunghi format din Judy, Victor şi unul dintre copii se poate adânci, rigidizându-se. Judy se poate pomeni că îşi varsă constant furia pe unul dintre copii, în loc să se înfurie pe Victor, sau îşi poate intensifica relaţia cu Mary şi cu Johnny într-o manieră care va ajuta ca situaţia să rămână liniştită pe frontul căsniciei. Acest lucru se poate întâmpla în mai multe feluri: mama şi Johnny pot dezvolta o relaţie excesiv de apropiată, care va oferi o compensaţie pentru căsnicia distantă şi îl va menţine pe tată într-o poziţie exterioară familiei. Mama se poate plânge fiicei despre tatăl ei, mai degrabă decât să ţină aceste lucruri închise în căsnicie, acolo unde le este locul. Sau unul dintre copii poate deveni principalul obiect al atenţiei şi grijii lui Judy, poate din cauza dezvoltării unei probleme emoţionale sau de comportament, abătând astfel atenţia lui Judy de la propria lipsă de satisfacţie în căsnicie

şi, poate, permiţându-le lui Victor şi Judy să experimenteze o pseudoapropiere, pe măsură ce părinţii încearcă să se îngrijească de copilul lor cu probleme.

Nu este obligatoriu ca a treia latură a triunghiului să fie unul dintre copii. Poate fi şi mama lui Judy, o rudă sau o persoană cu care Judy sau Victor ar putea avea o aventură. Triunghiurile îmbracă o varietate infinită de forme; dar, în fiecare dintre cazuri, intensitatea climatului emoţional dintre Judy şi o terţă parte va fi alimentată de problemele nerezolvate din căsnicia ei, iar problemele maritale vor deveni din ce în ce mai dificil de rezolvat, pe măsură ce triunghiul devine din ce în ce mai rigid. Desigur, furia lui Judy faţă de soţul ei poate fi alimentată şi de diferendele ei neabordate cu alţii, de exemplu cu mama şi tatăl ei.

Oameni de ambele sexe şi de toate vârstele participă la triunghiuri multiple, care se intersectează şi care se pot perpetua de-a lungul mai multor generaţii. Dar, aşa cum am văzut, adesea femeile se tem exagerat să nu agite apele într-o relaţie importantă cu un bărbat. Astfel, este probabil să evităm confruntarea directă şi, în schimb, să ne deviem mânia împotriva unei relaţii cu o persoană mai puţin puternică; de exemplu, împotriva unui copil sau a unei alte femei. Cum funcţionează un astfel de triunghi la locul de muncă?

Un triunghi la locul de muncă

Melissa era o tânără inteligentă şi fusese numită soră-şefă la un mic spital privat condus aproape în exclusivitate de bărbaţi. S-a dovedit că ocupa o funcţie mai degrabă simbolică şi care îi acorda puţină autoritate reală. Lună după lună, Melissa a participat la şedinţe în care contribuţiile ei erau ignorate şi în care se simţea din ce în ce mai neputincioasă să influenţeze politicile instituţionale care afectau zona ei de activitate.

Sentimentul de recunoştinţă pe care Melissa îl nutrea pentru că se afla printre „puţinii aleşi”, teama de propria mânie împotriva bărbaţilor aflaţi în funcţii de autoritate şi frica ei inconştientă că o mai mare claritate personală ar

putea conduce la o confruntare care i-ai răpi aprobarea din partea celor aflaţi la putere – toate acestea o ţineau departe de furia ei şi o împiedicau să abordeze chestiunile propriu-zise, acolo unde se cuvenea. Stilul obişnuit al Melissei era să se comporte respectuos faţă de bărbaţii cu statut înalt şi să îi protejeze pe bărbaţii cu autoritate de criticile altor femei. Poate că acest stil jucase de la început un rol şi în propulsarea ei pe o poziţie directorială.

Melissa a început să îşi gestioneze triunghiular anxietatea şi mânia ascunse. În primul rând, a început să-şi supravegheze foarte amănunţit subordonaţii, intervenind rapid la cea mai mică bănuială că ar fi existat o problemă. Cu timpul, a început să reacţioneze din ce în ce mai exagerat faţă de una dintre asistentele medicale, Suzanne, care a devenit a treia latură a triunghiului. Suzanne era o tânără foarte competentă şi deschisă, însă nu foarte atentă, prea puţin preocupată de reguli şi de termene-limită pentru alcătuirea documentelor şi îşi exprima cu uşurinţă acea furie faţă de conducerea masculină pe care Melissa nu o putea exprima deloc. Melissa reacţiona exagerat la fiecare greşeală pe care o făcea Suzanne în documente, la fiecare întârziere legată de întocmirea actelor şi a început să o trateze ca pe o „problemă specială”, care trebuie urmărită. De exemplu, în loc să-şi exprime aceste preocupări direct faţă de Suzanne, Melissa le trimitea note lungi altor şefi ai acesteia. Pe măsură ce anxietatea Suzannei creştea exponenţial, ea escalada situaţia involuntar, încercând să-şi găsească aliate printre colegele sale, pentru a o critica pe Melissa. Tensiunile dintre cele două femei au continuat să crească. Întârzierile Suzannei legate de munca de birou au devenit o problemă din ce în ce mai serioasă şi, după şase luni, Melissa a concediat-o, cu aprobarea şi confirmarea şefilor ei bărbaţi.

Melissa şi Suzanne erau implicate într-un triunghi care a început la cel mai înalt nivel al firmei. Relaţia dintre Melissa şi superiorii ei de sex masculin s-a putut menţine calmă şi nonconflictuală din cauză că furia ascunsă se

manifesta la un nivel ierarhic inferior – în acest caz, pe socoteala Suzannei. Melissa nu a făcut nimic pentru a permite asistentelor medicale să aibă un cuvânt de spus în organizaţie, iar între ea şi autorităţile masculine, aceasta a rămas chestiunea arzătoare despre care nu se vorbea şi care nu era recunoscută.

Atunci, Melissa era *cauza* problemei? A început problema de la ea? Desigur că nu. Dacă Melissa ar fi lucrat într-o instituţie în care femeile deţineau cu adevărat puterea şi în care ea, în calitate de femeie, nu ar fi reprezentat o minoritate în cadrul conducerii, comportamentul ei ar fi fost altul. De fapt, cercetările arată că femeile care ocupă poziţii de autoritate în contexte dominate de bărbaţi nu se pot defini cu claritate şi nici nu pot identifica eficient problemele răspândite printre femei până când raportul dintre bărbaţi şi femei la conducere nu devine mai echilibrat. Nimeni nu era de vină pentru transformarea Suzannei în ţap ispăşitor şi nici ea nu era o victimă neajutorată a circumstanţelor, care nu contribuise cu nimic la soarta ei.

În cea mai bună dintre lumile posibile, ne putem imagina relaţii separate, personale, cu prietenii, colegii noştri şi cu membrii familiei noastre care să nu fie excesiv de influenţate de alte relaţii. De exemplu, relaţia noastră cu mama şi cea cu tatăl nostru nu ar fi definite în mare măsură de faptul că între ei are loc un conflict. Am rămâne în afara conflictelor altor persoane şi i-am putea împiedica pe alţii să se interpună în certurile noastre. Dacă ne-am înfuria împotriva lui Sue, am discuta direct cu ea, nu ne-am plânge lui Sally în legătură cu Sue. Nu am devia mânia şi învolburarea emoţională dintr-o relaţie spre cealaltă. Acesta este idealul. De fapt, reuşim acest lucru numai într-o anumită măsură. Triunghiurile sunt prezente în toate sistemele umane. Atunci când între doi oameni nivelul anxietăţii creşte sau încep să iasă la iveală conflicte, o a treia parte va fi automat şi inconştient atrasă în mijlocul lor. Cu toţii participăm la numeroase triunghiuri care se

întrepătrund şi despre care nici nu avem habar. Multe dintre ele nu pun probleme speciale, dar una sau două ar putea pune. Cum ieşim dintr-un triunghi în care poate nici nu realizăm că ne aflăm?

Pentru a înţelege triunghiurile trebuie să urmărim două aspecte: în primul rând, ce problemă nerezolvată şi neabordată cu o persoană importantă (nu rareori, cu cineva dintr-o relaţie anterioară) este pusă în scenă în relaţia noastră curentă? Furia intensă îndreptată împotriva unei persoane apropiate poate indica faptul că purtăm în noi emoţii puternice şi nerecunoscute dintr-o altă relaţie importantă. În al doilea rând, care este rolul nostru în perpetuarea tiparelor triunghiulare care ne menţin captivi? Pentru a afla răspunsul, trebuie să ne îndeplinim sarcina complexă de a observa ce tipare triplu-personale întreţinem. Să luăm cazul unui triunghi-cheie într-o familie bântuită de furie şi anxietate pe toate fronturile.

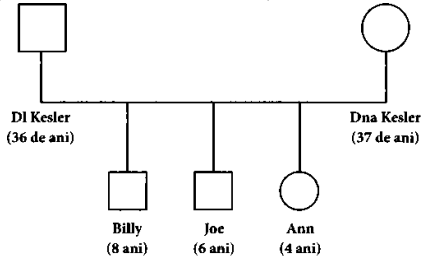
UN TRIUNGHI MULTIGENERAŢIONAL ÎN ACŢIUNE: FAMILIA KESLER *9*

„Am venit aici deoarece sunt foarte îngrijorată pentru fiul meu, Billy”, a explicat doamna Kesler, care a telefonat la Fundaţia Menninger pentru a cere ajutor cu privire la problemele cu fiul ei şi pentru a-şi descărca o parte din mânia cronică şi din stres. „A fost mereu un copil bun, dar anul acesta, de când a început clasa a treia, a început să aibă probleme la şcoală. Billy şi tatăl lui se ceartă tot timpul despre asta şi relaţia dintre ei se deteriorează. Am făcut tot ce-am putut pentru a schimba situaţia între Billy şi tatăl lui şi pentru a-l ajuta pe Billy să fie mai responsabil la şcoală. Nimic nu ajută. Sunt furioasă pe Billy şi pe soţul meu, John, care nu ştie decât să îl pedepsească pe băiat. Am încercat să îl conving pe John să vină cu mine azi, dar nu este interesat. Crede că terapeuţii sunt farsori şi că terapia este o înşelătorie”.

Punctul de vedere al doamnei Kesler despre problemă a devenit clar din primele minute ale primei noastre întâlniri. „Problema” în familie erau Billy şi tatăl

lui. Dacă l-am fi putut întreba pe domnul Kesler, este posibil ca el să fi considerat că Billy şi mama lui sunt „problema”. Este de anticipat, previzibil şi destul de normal ca familiile să definească astfel o problemă. Când ne înfuriem, tindem să considerăm că problema ţine de *oameni* mai degrabă decât de tipare.

Mai jos se află diagrama familiei nucleare Kesler. Pătratele reprezintă bărbaţii, iar cercurile, femeile. Linia orizontală care leagă un pătrat de un cerc indică o căsătorie. Copiii sunt desenaţi pe o linie verticală care descinde din linia căsniciei, în ordine cronologică, începând cu cel mai mare, în stânga. Vedem că Billy, în vârstă de 8 ani, este primul născut şi are un frate de 6 ani, Joe, şi o soră de 4 ani, Ann.



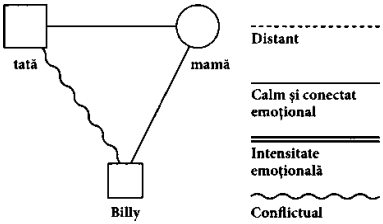
Cine face ce… ca răspuns la cine…
şi atunci ce se întâmplă?

În familia Kesler, care este tiparul interacţional care se pune în mişcare în jurul problemei şcolare a lui Billy? Cu toţii – indivizi şi familii – reacţionăm la stres în moduri tipice, previzibile. Dacă doamna Kesler şi-ar folosi furia ca pe un ghid pentru a-şi schimba poziţia în familie, prima ei sarcină ar fi să înveţe să observe tiparele curente „rigide”. Când i-am adresat doamnei Kesler întrebări legate de detalii concrete, ea a descris o secvenţă de evenimente care avuseseră loc cu o seară înainte:

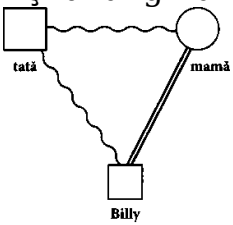
Billy se uita la televizor după cină, în loc să rezolve nişte probleme de matematică pe care promisese să le termine la acea oră. Tatăl a fost primul care a observat şi l-a dojenit imediat pe Billy pentru că se comportă „iresponsabil” şi „nu îşi respectă promisiunea”. Billy s-a apărat („O să rezolv problemele după ce se termină

emisiunea”), iar tatăl s-a înfuriat şi mai tare. Mama, care spăla vasele şi asculta din camera alăturată, a ţipat din bucătărie: „John, nu fi aşa de aspru cu băiatul. Emisiunea se termină peste un sfert de oră”. Tatăl a ţipat şi el: „Nu te băga! Dacă nu l-ai fi răsfăţat pe Billy, situaţia la şcoală nu ar fi fost aşa cum este!” Mama şi tatăl au continuat să se certe, în timp ce Billy s-a retras în camera lui şi s-a întins pe pat. Apoi tatăl s-a distanţat de mamă, ea l-a urmărit, fără succes, şi apoi s-a retras.

Înainte de a vorbi doamna Kesler, triunghiul era alcătuit din două laturi calme şi una conflictuală, între tată şi fiu:



Când doamna Kesler a intrat în interacţiune ca salvatoare a lui Billy, a devenit ţinta criticilor domnului Kesler şi triunghiul s-a schimbat:



SCENARIUL 1:

Acest triunghi nu ar fi neapărat problematic, dacă tiparul ar fi temporar şi flexibil. Să presupunem, de exemplu, că mai târziu în seara respectivă aveau loc următoarele evenimente: după ce Billy se culca, domnul şi doamna Kesler discutau despre perspectivele lor diferite asupra problemei lui Billy. Ei recunoşteau că au păreri diferite despre semnificaţia comportamentului fiului lor şi, cu toate acestea, sunt capabili să ajungă la un consens despre cum ar trebui să-l abordeze pe Billy. Domnul Kesler i-ar fi spus soţiei că este supărat din cauza unui incident de

la locul de muncă şi, posibil, din cauza aceasta reacţionase aşa de puternic faţă de Billy. Doamna Kesler speculează că, probabil, este deosebit de sensibilă la criticile pe care el i le-a adresat lui Billy deoarece propriul ei tată se certa mereu cu fratele ei mai mare (şi el un prim-născut, ca şi Billy), şi această situaţie fusese foarte stresantă pentru ea. Domnul şi doamna Kesler ar fi depăşit subiectul lui Billy, continuând să discute despre alte chestiuni din vieţile lor personale sau profesionale sau din relaţia lor.

SCENARIUL!

Dar o astfel de flexibilitate nu caracteriza familia Kesler. În schimb, doamna Kesler a descris un tipar repetitiv, care se mişca în cicluri din ce în ce mai rapide şi mai intense. Când această familie era stresată, se întâmplau următoarele:

Tatăl era captiv într-o poziţie *culpabilizatoare* faţă de Billy. El se enerva la primul semn de comportament inadecvat sau iresponsabil din partea fiului său. („O să ai mari necazuri dacă nu îţi bagi minţile în cap!”)

Mama era captivă într-o poziţie de *salvatoare* faţă de Billy şi *culpabilizatoare* faţă de tată. („John, copilul are nevoie de puţină dragoste şi înţelegere din partea ta, nu de o mână de fier!”) Uneori, ea adopta rolul de *mediator* sau de *reparator*. Ea oferea sfaturi atât soţului, cât şi fiului despre cum este cel mai bine să se comporte unul cu celălalt şi faţă de sine.

Billy era captiv în poziţia *subfuncţională*. El dobândise deja eticheta de „copil-problemă” acasă şi la şcoală şi era ţinta predilectă a îngrijorării şi preocupării parentale.

În sfârşit, dar nu în cele din urmă, domnul şi doamna Kesler erau captivi în cicluri repetitive de certuri legate de creşterea copiilor, în care domnul Kesler apăra „legea şi ordinea”, iar doamna Kesler, „iubirea şi înţelegerea”. Intensitatea emoţională a acestor certuri abătea atenţia şi punea în umbră alte probleme importante din căsnicia şi din vieţile lor personale.

ŞI ACUM, DOAMNĂ KESLER?

În săptămânile care au urmat, doamna Kesler a învăţat să-şi observe furia şi tiparul familial de interacţiuni din jurul comportamentului problematic al lui Billy. Acum, îşi putea identifica mai clar stilul caracteristic de a face faţă stresului. A văzut că adopta o poziţie de salvare în raport cu Billy, de culpabilizare faţă de soţul ei şi, ocazional, de împăciuire sau de mediere între Billy şi tatăl lui.

Doamna Kesler a observat şi că participarea ei la vechiul tipar nu era eficientă: de fiecare dată când încerca să vină în apărarea lui Billy, soţul ei îi percepea acţiunile ca pe o aliere cu Billy în conflict şi îşi îndrepta criticile împotriva ei. Doamna Kesler era acum gata să se gândească la opţiunile pe care le avea pentru a proceda altfel.

Nu mai sta la mijloc

Când ne încăpăţânăm să intervenim fără succes într-o altă relaţie, facem parte dintr-un triunghi. Cea mai grea sarcină care o aştepta pe doamna Kesler era să-şi lase soţul şi fiul să îşi poarte disputa şi să îşi gestioneze relaţia fără ca ea să se amestece. Iată ce a făcut ea:

În primul rând, a mers la soţul ei şi i-a cerut scuze că a intervenit în relaţia acestuia cu Billy. Ea a recunoscut că e posibil să fi înrăutăţit lucrurile crezând că are răspunsuri sau sfaturi pentru oricare dintre ei privitor la relaţia lor. Ea a manifestat empatie faţă de îngrijorarea soţului ei legată de Billy şi l-a lăudat pentru implicarea paternă şi pentru eforturile lui de a-şi ajuta fiul să devină o persoană responsabilă. Ea şi-a exprimat încrederea că el şi Billy pot face faţă oricăror probleme.

Fiului ei i-a zis: „Billy, îmi dau seama că am obosit mult tot jucând rolul de mediator de fiecare dată când tu şi tatăl tău vă certaţi. Eşti un copil isteţ şi ştii ce-l scoate din sărite pe taică-tău. Sunt sigură că tu şi tatăl tău vă veţi putea rezolva treburile, iar de acum încolo sunteţi pe cont propriu”.

Apoi, doamna Kesler a încercat să facă tot ce putea ca să*âşi menţină calmul* şi să *păstreze distanţa* când au început contramişcările. În mod previzibil, ceilalţi membri ai familiei au încercat să reinstaureze vechiul triunghi. Tatăl a scos cureaua la Billy, deşi până atunci nu-l ameninţase decât cu vorbe aspre. Billy a fugit la mama lui, cu lacrimi în ochi, plângându-se de cruzimea tatălui. Chiar şi fraţii mai mici ai lui Billy au intrat în scenă. („Mama, tata iar îl bate la cap pe Billy!") Un „test" tipic din partea lui Billy ar fi cam aşa:

Billy: „Tata spune că nu pot să merg la meciul de baseball mâine-seară; dar eu joc, sunt *câtcherl* Nu îl poţi face să se răzgândească?"

Mama: „Treaba asta este între tine şi tata, Billy. Vorbeşte cu el, dacă te deranjează decizia lui".

Billy (ţipând): „Dar nu mă ascultă!"

Mama: „Billy, asta trebuie să discutaţi voi doi. Amândoi sunteţi isteţi. Încercaţi să rezolvaţi chestiunea asta cât mai bine". Billy: „Tata nu e corect! Tu nu m-ai face să ratez meciul!" Mama: „Uneori tata şi cu mine stabilim reguli diferite. Asta e regula tatii, iar dacă o să mergi sau nu la meci, asta depinde de tata. E între tine şi tata".

Deşi Billy a încercat să îşi atragă mama iar la mijloc, a fost enorm de reasigurat de noua ei poziţie. Într-un anumit fel, Billy testa în mod inconştient dacă are cu adevărat permisiunea mamei să întreţină o relaţie separată cu tatăl lui sau dacă mama avea nevoie ca el să-i fie loial ei, ei doi formând o alianţă subtilă împotriva unui tată etichetat ca „nedrept" sau „incompetent". Prin noul ei comportament, doamna Kesler îi comunica lui Billy că ea nu are nevoie să menţină vechiul triunghi, în care tatăl ar fi pe dinafară. Billy putea să rezolve lucruri cu tatăl lui fără să mai fie nevoit să-şi facă atâtea griji pentru mama lui.

Nu i-a fost deloc uşor să-şi menţină noua poziţie. „Devin deosebit de agitată când John şi Billy au ceva de împărţit", mi-a explicat doamna Kesler. „Când îl aud pe John făcându-i morală, încep să mă supăr şi sunt gata să

izbucnesc. Uneori mă duc în baie numai ca să scap de acolo sau ies din casă să fac o plimbare”. Doamna Kesler a fost capabilă să se distanţeze când a avut nevoie, fără să-şi critice soţul. Cu calm, fără să îl învinuiască, ea i-a explicat: „Când tu şi Billy vă aprindeţi, uneori reacţionez simţindu-mă incomod, supărată. Nu ştiu exact de ce anume reacţionez aşa, dar când încep să am emoţiile astea, pot să ies din cameră sau să fac câţiva paşi afară din casă, deoarece asta mă ajută”. Ea i-a arătat clar soţului că îşi asumă responsabilitatea pentru propriile sentimente şi reacţii şi că nu îl învinuieşte că i-ar fi „provocat” acest disconfort. În timpul acestui proces, doamna Kesler şi-a exprimat încrederea că soţul şi fiul ei se pot ocupa de relaţia lor fără ajutorul ei.

Dar dacă doamna Kesler crede că soţul ei l-ar putea abuza fizic pe fiul lor? Evident, ea va trebui să adopte o poziţie fermă împotriva violenţei şi să îl protejeze pe Billy cum poate mai bine, chiar dacă aceasta înseamnă să cheme poliţia. Totuşi este puţin probabil să apară acte de violenţă dacă ea poate face acest lucru fără să reintroducă vechiul triunghi, deoarece *triunghiurile sporesc foarte mult probabilitatea escaladării agresivităţii*. De exemplu, ea îi poate spune soţului (în mod ideal, într-un moment de calm): „Trebuie să îţi spun că mă tem serios că situaţia dintre tine şi Billy se va agrava până când el va fi rănit. Ştiu că nu pot rezolva nimic între voi doi, dar nu pot tolera violenţa. Dacă apare violenţă, o să fac tot ce este necesar pentru a vă despărţi”. Lui Billy îi poate spune cam acelaşi lucru: „Ştiu că, pe termen lung, tu şi tatăl tău trebuie să vă rezolvaţi problemele. Dar, aşa cum i-am spus ieri tatălui tău, o să intervin dacă voi simţi că lucrurile sunt pe punctul de a degenera aşa de mult, încât cineva va avea de suferit”. A adopta o poziţie responsabilă cu fiecare dintre părţi *nu* înseamnă neapărat să recidivezi în vechiul tipar.

Ce s-a întâmplat în familia Kesler ca urmare a faptului că ea a părăsit triunghiul? Domnul Kesler a devenit mai puţin reactiv la problemele şi provocările lui

Billy. A intervenit mai puţin rapid şi a fost mai puţin iritat. Billy, la rândul lui, a început să îşi asume mai mult responsabilitatea pentru propriul comportament, iar problemele lui şcolare aproape au dispărut. Relaţia dintre tată şi fiu s-a îmbunătăţit foarte mult. Înseamnă oare aceasta că familia Kesler a trăit fericită până la adânci bătrâneţi?

Nu tocmai. În primul rând, mama şi Billy au început să aibă un conflict deschis în relaţia lor. Apoi, între soţi au apărut probleme maritale legat de apropiere şi distanţare. Domnul Kesler s-a deprimat şi şi-a făcut o programare la mine, în ciuda faptului că dezaproba psihoterapia.

De ce s-au întâmplat aceste lucruri? Triunghiurile slujesc la păstrarea în subteran a chestiunilor care stârnesc angoasă şi, de aceea, noi toţi facem parte din triunghiuri. Când un triunghi este distrus şi începem să avem o relaţie personală cu fiecare membru al familiei, fără să intervină un terţ, apar probleme ascunse. Acest lucru provoacă dificultăţi emoţionale, dar ne oferă ocazia să nu ne mai concentrăm asupra celorlalţi şi să ne privim mai îndeaproape pe noi înşine.

PRIVIND ÎN URMĂ, SPRE FAMILIA DE ORIGINE

Când situaţia cu Billy s-a stabilizat, următorul pas pentru domnul şi doamna Kesler a fost să-şi îndrepte atenţia spre familiile lor de origine şi să înceapă să adune informaţii despre trecut. Când un copil, un soţ sau o soţie devin subfuncţionali şi principalul obiect al furiei, al grijilor sau al preocupărilor noastre, este util să vedem o imagine de ansamblu asupra familiei mărite.

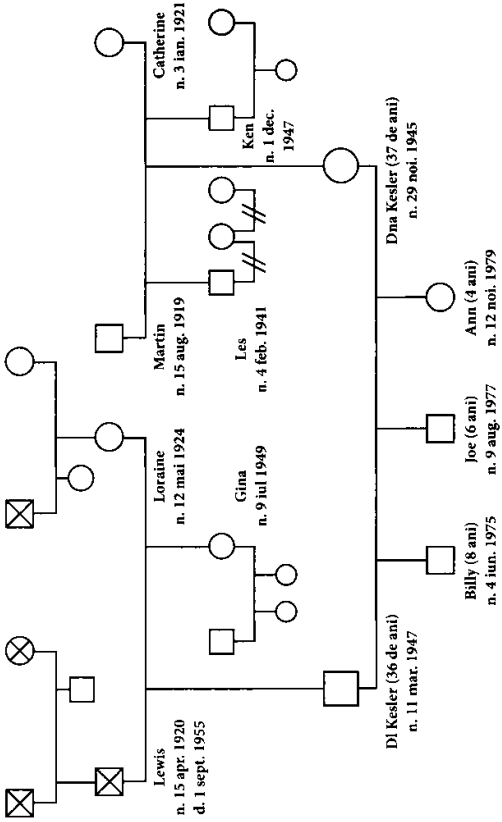
O abordare largă a problemei ne va ajuta să facem lumină într-un număr de chestiuni: de ce a fost tocmai Billy desemnat să devină „copilul-problemă” în această familie? De ce el mai degrabă decât fratele sau sora lui? De ce s-au aprins dintr-odată interacţiunile familiale de îndată ce el a început clasa a treia? De ce a reacţionat atât de vehement domnul Kesler la problema „responsabilităţii” fiului său? De ce a reacţionat aşa de vehement doamna Kesler la

certurile dintre soţul şi fiul ei? De ce s-a deprimat domnul Kesler după ce el şi Billy şi-au rezolvat conflictele? Şi, mai important, ce pot să facă domnul şi doamna Kesler pentru a se asigura că niciunul dintre membrii familiei nu va deveni subfuncţional sau nu va ajunge să fie o „problemă”, ca Billy?

Să ne uităm la diagrama familiei Kesler extinse şi să mai adunăm nişte date. Dacă sunteţi ambiţioşi puteţi desena o diagramă a propriei familii, incluzând, dacă puteţi, cel puţin trei generaţii. Diagrama familiei Kesler, de mai jos, este incompletă, pentru a nu o aglomera inutil şi pentru a evidenţia anumite puncte-cheie. O diagramă de familie completă ar include datele de naştere, data morţii, maladiile serioase, căsătoriile şi divorţurile, precum şi cel mai înalt nivel de educaţie formală pentru fiecare membru al familiei extinse, cât de departe putem merge. Un X în cerc sau în pătrat indică faptul că persoana respectivă a murit. Două linii în diagonală deasupra unei linii de căsătorie indică un divorţ.

Ce ne transmite această diagramă de familie? Dacă ne uităm la aripa tatălui, vedem că el are o soră mai mică, Gina, măritată, cu două fiice. Dacă facem câteva calcule simple, aflăm că tatăl domnului Kesler, Lewis, a fost un fiu prim-născut, care a murit la 35 de ani, când domnul Kesler avea 8 ani. Mama domnului Kesler, Lorraine, este sora cea mică a unei surori şi nu s-a recăsătorit după moartea soţului ei.

Dacă analizăm familia de origine a mamei, vedem că ea este copilul mijlociu. Fratele ei mai mare, Les, a divorţat de două ori, iar fratele ei mai mic, Ken, este căsătorit şi are o fiică. Am aflat de la doamna Kesler că Les este „oaia neagră” a familiei. După exprimarea ei, „Les este alcoolic şi putem mereu conta pe faptul că va avea un eşec în afaceri şi în căsnicie”. Părinţii doamnei Kesler, Martin şi Catherine, alternează între distanţarea emoţională de



Les şi salvarea lui financiară. Doamna Kesler este izolată de fratele ei şi nu-l vede decât o dată la câţiva ani, la reuniunile de familie.

Să examinăm mai întâi partea tatălui din diagrama familială, fiind atenţi la posibilele legături dintre tiparele trecutului şi cele ale prezentului.

Doliul după tata

Când am adunat informaţiile de mai sus, în timpul primei mele şedinţe cu doamna Kesler, am înţeles de ce relaţia dintre Billy şi tatăl său a devenit intensă şi conflictuală atunci când Billy a împlinit opt ani şi a început clasa a treia: Billy are acum vârsta pe care o avea domnul Kesler când şi-a pierdut tatăl. În plus, domnul Kesler are 36 de ani, deci tocmai a depăşit vârsta pe care o avea tatăl lui când a murit. Este previzibil ca domnul Kesler să aibă o

„reacţie aniversară” în acest moment şi să resimtă o reactivare a emoţiilor îngropate legate de pierderea tatălui său.

Domnul Kesler nu a ţinut doliu după tatăl lui în mod direct şi nici nu a trăit în mod conştient emoţiile asociate – de mânie, anxietate şi pierdere – atunci când a avut loc această aniversare. În schimb, aşa cum se petrece de obicei, şi-a concentrat energia emoţională asupra unui terţ – fiul lui – şi a devenit foarte reactiv la cel mai mic semn de tulburare al lui Billy. *Intensitatea reacţiilor noastre la problema altei persoane asigură nu numai escaladarea, dar şi perpetuarea problemei în sine*. Lipsa de cooperare a lui Billy a crescut direct proporţional cu reactivitatea emoţională a tatălui (şi cu reactivitatea mamei faţă de tată), punând în mişcare un dans circular.

De ce şi-a gestionat furia domnul Kesler concentrându-se asupra fiului său? Acesta este un mod obişnuit al mamelor de a face faţă intensităţii emoţionale şi stresului, de vreme ce educaţia noastră socială încurajează de fapt această concentrare asupra copilului. Dar nici bărbaţii nu sunt imuni la acest triunghi. Ar fi putut apărea şi alte tipare triunghiulare. De exemplu, domnul Kesler ar fi putut avea o aventură sau şi-ar fi putut părăsi soţia în momentul acestei reacţii aniversare. El s-ar fi putut distanţa de ea, concentrându-se din ce în ce mai mult asupra muncii, acesta fiind modelul tipic masculin de a gestiona anxietatea. El însuşi ar fi putut deveni subfuncţional şi ar fi putut dezvolta o nouă problemă fizică sau emoţională. I-ar fi putut găsi mereu o vină soţiei, lăsându-i pe copii în afara focusului emoţional. Cu toţii gestionăm stresul într-unul sau mai multe dintre modurile de mai sus – ideal ar fi să nu îl gestionăm într-un singur mod. Dacă *singurul* mod în care o familie face faţă stresului este să se concentreze asupra unui „copil-problemă”, rezultatul va un copil cu tulburări grave. Dacă o familie gestionează stresul *doar* prin certuri conjugale, rezultatul va fi o căsnicie cu tulburări grave.

De ce Billy?

Billy şi tatăl lui ocupau aceeaşi poziţie în ordinea la naştere, în calitate de prim-născuţi. De aceea există posibilitatea ca tatăl să se identifice cu Billy mai mult decât cu ceilalţi copii, să-l confunde pe Billy cu sine însuşi şi să aibă reacţii mai intense la punctele forte şi la slăbiciunile pe care le percepe la primul lui născut. În mod previzibil, aceasta ar putea fi cea mai problematică sau cea mai intensă relaţie a domnului Kesler şi intensitatea emoţiilor ar putea creşte într-un moment de mare stres. Faptul că tatăl domnului Kesler a fost, la rândul lui, un prim-născut nu face decât să amplifice încărcătura emoţională a relaţiei domnului Kesler cu Billy. Poziţia dată de ordinea la naştere este un factor enorm de important în determinarea modului în care părinţii noştri ne percep şi ne etichetează şi a modului în care noi înşine o facem cu copiii noştri.

„*Fii responsabil, fiule*!”

Nimic nu declanşa emoţiile domnului Kesler mai mult decât să-l vadă pe Billy comportându-se într-un mod incompetent şi iresponsabil. De ce?

Diagrama familiei oferă câteva indicii bune. La 8 ani, domnul Kesler şi-a pierdut tatăl şi a rămas cu mama lui, Lorraine, care era sora cea mică a unei surori. Ce se cunoaşte despre caracteristicile tipice ale unei surori mai mici într-o familie cu două fiice? în calitate de părinte, adesea ea nu se simte confortabil când se pune problema să preia conducerea, să îşi asume o poziţie de autoritate şi să ia iniţiativa pentru a face ceea ce trebuie făcut. Ca prim-născut (şi *băiat*), domnul Kesler şi-a exersat probabil caracteristicile *sale* tipice de „responsabilitate” şi *leadership* încă de la o vârstă foarte fragedă, poate în încercarea de a-şi înlocui tatăl şi de a-şi ajuta mama, rămasă văduvă.

Când am făcut cunoştinţă cu domnul Kesler, speculaţiile mele s-au confirmat. Fusese „bărbatul casei” de la o vârstă fragedă şi nevoia lui de a fi un copil care mai

poate să şi greşească şi-i poate lăsa pe ceilalţi să aibă grijă de el a fost îngropată sub o viaţă întreagă de suprafuncţionare şi preocupare pentru alţi membri al familiei. Domnul Kessler a reacţionat rapid la primul semn de iresponsabilitate din partea lui Billy deoarece el însuşi fusese atât de responsabil la o vârstă fragedă, încât nu avusese o copilărie propriu-zisă. Ulterior, mi-a spus: „Cred că mă enervez aşa de tare când văd că Billy pierde timpul numai de dragul distracţiei pentru că sunt puţin invidios pe el. După ce tata a murit, am încetat să mai fiu copil şi m-am umplut de griji, cu mult înainte de a fi cu adevărat pregătit pentru aşa ceva. Problema mea este că mă simt *prea* responsabil pentru toate".

„Am o problemă".

Ulterior, în timpul unei săptămâni în care domnul Kesler a considerat că reacţionase cu prea multă uşurinţă şi furie ca răspuns la atitudinea lejeră a fiului său faţă de şcoală, l-a luat pe Billy pe genunchi şi i-a spus următoarele:

— Billy, săptămâna asta m-am supărat foarte tare şi-mi vine să tun şi să fulger când văd că greşeşti la şcoală. Ştiu că ţi-am făcut capul calendar. Cred că mi-am identificat problema. Ştii, Billy, când aveam opt ani, tatăl meu a murit şi am rămas fără tată. M-am simţit furios şi trist, şi speriat. Şi acum tu ai opt ani, cum aveam eu atunci, şi multe dintre acele sentimente vechi se întorc. Şi uneori fac faţă acelor sentimente bătându-te la cap şi certându-mă cu tine, ca să nu fiu nevoit să mă simt atât de trist din cauza propriului meu tată.

Billy s-a uitat la el cu ochi mari. Apoi a zis:

— Nu e corect! Nu are sens!

Domnul Kesler a răspuns:

— Da, ai dreptate, Billy. Uneori taţii fac lucruri care nu prea au sens. Îţi datorez scuze. E treaba mea să fac faţă acestor vechi sentimente faţă de moartea tatălui meu. E treaba ta să decizi ce fel de elev vrei să fii. Eu o să încerc să-mi fac treaba *mea* şi să stau departe de treaba *ta*. Nu o

să reuşesc întotdeauna, dar mă voi strădui.

— Asta înseamnă că mă pot juca cu prietenii mei şi că nu trebuie să-mi fac temele? a întrebat Billy, cu un amestec de anxietate şi extaz.

— Ba deloc! a spus domnul Kesler, lovindu-l prieteneşte în braţ. Ştii care sunt regulile, puştiule, şi depinde de tine să le urmezi. Dar trebuie să decizi ce fel de elev vei fi la şcoală şi eu nu pot lua această decizie în numele tău, chiar dacă, uneori, încerc să o fac.

Billy nu a zis nimic, dar după câteva săptămâni a început să pună tot felul de întrebări despre bunicul Lewis.

Ieşirea lui Billy din colimatorul emoţional nu însemna adoptarea unei atitudini neglijente. Stilul personal al domnului Kesler presupunea stabilirea unor reguli destul de stricte cu privire la consecinţele comportamentelor nepotrivite. Gradul de stricteţe sau de permisivitate variază de la o familie la alta şi nu este în sine o problemă. Important este că domnul Kesler şi-a impus regulile fără a se aprinde şi fără a culpabiliza şi că i-a explicat clar lui Billy că el (tatăl) se confruntă cu propriile probleme. Este crucial şi faptul că fiecare dintre părinţi susţinea regulile celuilalt, nu le sabota, chiar dacă nu era neapărat de acord cu ele.

Cei mai mulţi dintre noi nu s-ar gândi să le împărtăşească copiilor ceva personal legat de luptele proprii, aşa cum a făcut domnul Kesler, sau cum am făcut eu după vizita la părinţii mei, în Phoenix. Totuşi nu există mod mai eficient de a întrerupe un tipar circular. Maximizăm oportunitatea de dezvoltare a tuturor membrilor familiei atunci când nu ne mai concentrăm asupra individului subfuncţional energia provenită din grijă şi din furie şi începem să împărtăşim câte ceva din problema proprie cu respectiva situaţie. Acest lucru implică o mutaţie: de la „ai o problemă” la „eu am o problemă”. Cu timpul, după ce a ţinut doliul după tatăl său şi după ce şi-a modificat poziţia suprafuncţională faţă de mama şi de sora lui, domnul Kesler a fost capabil să facă

mai multe în această direcţie.

Şi doamna Kesler? Dacă ne uităm la partea ei din diagrama familială, ce predicţii putem face despre relaţia ei cu Billy?

Un frate pe post de „oaie neagră”.

Billy se află în aceeaşi poziţie în familie ca şi Les – fratele doamnei Kesler şi „oaia neagră” a familiei –, care a făcut nenumărate „mişcări neinspirate” cu slujbele şi cu femeile. În acest triunghi familial esenţial, Les are un rol extern, subfuncţional. Ambii părinţi îl culpabilizează, în timp ce sora lui, doamna Kesler, adoptă o poziţie distantă faţă de el şi îşi asumă un rol de „reparator” faţă de părinţii ei. În perioadele de stres redus, ea bârfeşte cu alţi membri ai familiei despre Les şi despre problemele lui, iar când stresul este mare, îşi sfătuieşte părinţii cum să îl trateze şi se enervează când ei îi ignoră sfaturile.

În timp ce ruptura emoţională dintre doamna Kesler şi fratele ei menţine anxietatea la un nivel redus în acea relaţie, anxietatea este alimentată în relaţia cu fiul său, Billy, în parte deoarece Billy ocupă aceeaşi poziţie în familie, dată de ordine la naştere, ca şi Les şi, în parte, deoarece Billy chiar posedă anumite trăsături fizice şi de personalitate care îi amintesc mamei de fratele ei mai mare. Adesea, intensitatea emoţională ascunsă care provine dintr-o astfel de ruptură nu este realimentată până ce nu ajungem la o dată aniversară – de exemplu, când Billy împlineşte 12 ani, vârsta la care Les a început să intre în bucluc, sau 23 de ani, vârsta pe care o avea Les atunci când doamna Kesler a rupt legăturile cu el. În familia Kesler, intensitatea emoţională între mamă şi Billy a început să apară la suprafaţă când doamna Kesler a părăsit poziţia de mediator între soţul şi fiul ei şi lucrurile s-au calmat pe acel front.

Într-o anumită măsură, cu toţii suntem înclinaţi să ne confundăm copiii cu propria persoană şi cu alţi membri ai familiei. Proiectăm asupra copiilor noştri identitatea şi dorinţele noastre, lucrurile de care ne temem şi lucrurile

de care avem nevoie, în mod inconştient. Acest proces de proiecţie se hrăneşte din chestiunile noastre nerezolvate cu fraţii şi părinţii noştri. Dacă mama nu face nicio schimbare în familia ei de origine, proiecţiile sale asupra familiei actuale pot fi deosebit de intense. De exemplu, ea îl poate încuraja pe Billy să fie un star în familie: un copil deosebit de bun, care nu va avea niciuna dintre trăsăturile de oaie neagră pe care doamna Kesler le vede la fratele ei sau pe care se teme să le găsească la propria persoană. Sau îşi poate face griji că Billy va deveni un copil iresponsabil şi tulburat, la fel ca Les, şi, fără să vrea, poate încuraja acest comportament, prin intensitatea concentrării şi supravegherii exercitate asupra copilului. Billy poate simţi că mama lui are nevoie ca el să fie într-un anumit fel pentru ea însăşi şi îi va face pe plac sau se va revolta împotriva nevoilor ei. În oricare dintre cazuri, atât doamna Kesler, cât şi Billy devin mai puţin capabili să facă faţă direct provocării reprezentate de propria lor dezvoltare.

Asemenea soţului ei, doamna Kesler avea de făcut „teme” cu familia ei de origine.

Cu timpul, doamna Kesler a adunat mai multe informaţii despre familia mamei şi cea a tatălui ei, ceea ce i-a oferit o înţelegere mai empatică şi mai obiectivă asupra motivelor pentru care era mai probabil ca Les (şi nu ea) să fie subfuncţional şi să adopte rolul oii negre. Ea a învăţat să observe tiparele şi triunghiurile din familia ei de origine, aşa cum le observase în familia ei nucleară actuală, şi a făcut demersuri pentru a părăsi poziţia de mediator între Les şi părinţii ei. Ea a făcut acest lucru menţinând contactul emoţional „unu la unu” cu toate părţile implicate, fără să dea sfaturi, fără să ia partea cuiva şi fără să discute cu părinţii ei despre problemele lui Les. În acest scop, a fost necesar ca ea să iniţieze un contact mai apropiat cu fratele ei şi, treptat, a început să îi împărtăşească lui Les mai multe despre viaţa ei, inclusiv despre latura ei subfuncţională. În cele din urmă, ea s-a

concentrat din ce în ce mai puţin asupra comportamentului soţului şi fiului ei, a devenit din ce în ce mai puţin reactivă la aceste aspecte şi nu s-a mai simţit dominată de furie şi de îngrijorare în aceste relaţii importante.

Atât domnul, cât şi doamna Kesler au aflat că cei mici au o capacitate remarcabilă de a face faţă problemelor atunci când noi începem să ne ocupăm de propriile probleme. Munca pe care fiecare dintre ei a desfăşurat-o cu familia proprie a fost o uşurare enormă pentru Billy şi pentru fraţii lui, deoarece copiii sunt purtătorii chestiunilor rămase nerezolvate în generaţiile precedente. Discuţia despre faptul că domnul Kesler şi-a pierdut tatăl şi doamna Kesler s-a rupt de fratele ei mai mare poate părea fără legătură cu subiectul furiei feminine. *Cu toate acestea, noi toţi suntem susceptibili de a avea reacţii de furie intensă, neproductivă în relaţiile noastre, dacă nu gestionăm deschis şi direct problemele emoţionale din familia noastră de origine – în special problemele care ţin de pierderi şi rupturi*. Dacă nu observăm şi nu înţelegem cum operează triunghiurile noastre, furia noastră ne poate menţine captivi în trecut şi nu ne slujeşte drept stimulent şi ghid pentru a întreţine relaţii mai productive în viitor.

Să examinăm un triunghi familial mai simplu, pentru a trece în revistă principalele lucruri pe care le-am învăţat despre observarea şi schimbarea relaţiilor existente între trei oameni.

DE CE NU SE CĂSĂTOREŞTE CU O EVREICĂ CUMSECADE?

Fiul lui Sarah, Jerry, a împlinit 34 de ani chiar în ziua în care Sarah a apărut în biroul meu. „Fiul meu Jerry se întâlneşte de trei ani cu o femeie care nu este evreică”, a explicat Sarah. „Această fată, Julie, nici măcar nu e potrivită pentru el şi are probleme îngrozitoare. Soţul meu şi cu mine ştim că Jerry va fi nefericit dacă se căsătoreşte cu ea, dar fiul meu nu vrea să asculte de argumente raţionale”. Sarah mi-a spus că este foarte *îngrijorată* pentru Jerry, dar chiar şi un observator exterior poate

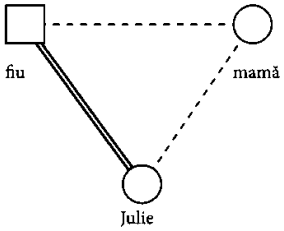
constata că ea era şi *foarte furioasă*. De fapt, atmosfera de furie cronică şi de tensiune străbătea întreaga lor relaţie.

Am aflat că Jerry era cel mai mic dintre doi fraţi şi încă locuia în casa părinţilor. Deşi absolvise colegiul cu note strălucite, trecuse de la un job la altul, iar lipsa lui de direcţie era o sursă de îngrijorări familiale. Deci Jerry deţinea o poziţie subfuncţională în familie.

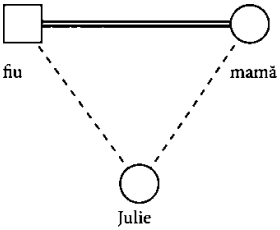
Povestea lui Sarah ne este mai mult decât familiară. Ea face eforturi din ce în ce mai intense să îşi schimbe fiul, în ciuda faptului că astfel de eforturi nu servesc decât la perpetuarea funcţionării vechiului tipar.

Care este tiparul? Aşa cum Sarah îşi descrie interacţiunile, ea îl învinuieşte şi apoi, în condiţii de stres, se distanţează. Uneori o învinuieşte pe Julie („Pur şi simplu nu se gândeşte prea mult la alţii, nu?”) şi alteori îl învinuieşte pe Jerry („Cred că tu mai degrabă te revolţi împotriva familiei tale decât să faci o alegere matură”). Când Jerry o apără pe Julie sau se apără pe sine, Sarah se ceartă cu el şi apoi se distanţează. În timp ce se petrec aceste lucruri, tatăl lui Jerry se distanţează atât de soţia, cât şi de fiul lui şi, ulterior, se apropie de soţia lui, împărtăşind amândoi preocuparea legată de Jerry.

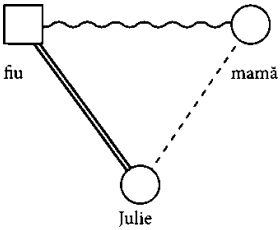
Sarah se descrie pe sine ca ocupând poziţia exterioară în triunghiul-cheie stabilit între ea însăşi, Jerry şi Julie.



Când Sarah o critică pe Julie în faţa fiului ei, ea îl invită, implicit, să-i ia partea împotriva iubitei sale. Dacă Jerry ar accepta, el şi mama lui ar avea o relaţie mai apropiată, pe socoteala lui Julie, iar Julie ar ocupa temporar poziţia exterioară în triunghi.



De obicei însă, Jerry o apără pe Julie, ceea ce Sarah interpretează ca fiind o alianţă încheiată împotriva sa. În acest punct, între mamă şi fiu conflictul stă să izbucnească.



De ce să nu-i spună Sarah fiului său că nu aprobă faptul că el se întâlneşte cu o femeie care nu este evreică? Ar trebui să-i spună. Sarah ar trebui să se simtă liberă să-i împărtăşească lui Jerry gândurile şi sentimentele sale în legătură cu chestiuni importante, cum este aceasta. De exemplu, ar putea să-i spună fiului ce problemă are ea cu această situaţie. În schimb, ea critică, dă sfaturi şi învinuieşte. N-ar fi nimic în neregulă cu toate acestea dacă Sarah ar fi mulţumită de situaţie. Dar nu este. După cum descrie ea, interacţiunile ei cu Jerry setermin ă adesea cu un conflict şi/sau cu distanţare. Acest tipar s-a perpetuat de mult timp şi Sarah se simte furioasă şi nemulţumită.

Care ar fi beneficiile menţinerii statu-quo-ului în această familie? Vechiul tipar îi va ţine pe Sarah şi pe fiul ei lipiţi unul de altul (deşi este o apropiere negativă) – la fel ca în cazul lui Maggie şi al mamei sale (Capitolul 4), care se certau în legătură cu copilul, pentru a evita să-şi negocieze separarea şi independenţa. Triunghiul dintre mamă, fiu şi iubită serveşte aici la reducerea anxietăţii în familie şi la menţinerea în subteran a altor probleme importante dintre membrii familiei. Acest triunghi îi

protejează pe Jerry şi pe Julie de identificarea problemelor şi conflictelor din relaţia lor.

Ce poate face Sarah pentru a părăsi triunghiul? Cele trei ingrediente esenţiale pentru a *părăsi* un triunghi sunt: păstrarea calmului, menţinerea noningerinţei şi menţinerea noii poziţii adoptate.

Păstrarea calmului înseamnă ca Sarah să fie capabilă să manifeste o reacţie redusă ca intensitate şi să aibă o abordare minimalistă atunci când se instalează stresul. Anxietatea şi iritarea sunt forţele motrice din spatele triunghiurilor.

Menţinerea noningerinţei înseamnă ca Sarah să le permită lui Jerry şi Juliei să-şi gestioneze relaţia. Prin urmare, fără sfaturi, fără ajutor, fără critici, fără învinuiri, fără reparaţii, fără predici, fără analize şi fără părtinire faţă de problemele lor.

Menţinerea noii poziţii adoptate presupune ca Sarah să-şi menţină apropierea emoţională de fiul ei şi să stabilească un contact emoţional şi cu Julie. Sarah poate căuta temporar distanţarea, când situaţia se înfierbântă; dar când „noningerinţa” înseamnă ruptură, tiparele tind să nu se schimbe.

Paşi noi într-un dans vechi

Când Sarah a fost gata să părăsească vechiul triunghi, a avut loc următorul dialog:

— Ştii, Jerry, trebuie să îţi cer scuze pentru că te-am bătut atâta la cap în legătură cu Julie. M-am simţit atât de prost gândindu-mă cum ar fi ca fiul meu să se însoare cu o femeie care nu este evreică! Şi nici acum nu mi-e uşor. Uneori reacţionez cu multă furie şi supărare şi cred că tu ai fost ţinta acestor emoţii. Dar încep să-mi dau seama că de emoţiile mele nu sunt responsabilă decât eu şi că nu este treaba ta să asiguri fericirea mamei tale. Treaba ta este să găseşti cea mai bună relaţie pentru tine şi numai tu poţi decide dacă această relaţie va fi cu Julie. Cu siguranţă, eu nu sunt în măsură să iau această decizie pentru tine şi nici să ştiu ce-i mai bine. Nu i-am acordat prea multe şanse

lui Julie!

Jerry se zgâia la mama lui ca şi cum femeia ar fi venit de pe altă planetă.

— Chiar dacă te-am bătut la cap, a continuat Sarah, ştiu că eşti perfect capabil să faci cea mai bună alegere pentru tine fără ajutorul meu. Ştii, ieri mi-am amintit un lucru. Înainte de a-l întâlni pe tatăl tău, aveam un iubit pe care părinţii mei nu îl aprobau. Niciodată nu i-am înfruntat, chiar dacă eram adultă şi îmi câştigam singură existenţa. Ştii ce făceam? Mă strecuram afară din casă şi mă întâlneam cu el în secret! Apoi, când părinţii mei au fost foarte vehemenţi împotriva tatălui tău, am fugit de acasă şi ne-am căsătorit!

Sarah a râs tare şi Jerry a reuşit să închidă gura, care rămăsese deschisă. S-a uitat la mama lui plin de curiozitate. *Era prima dată când ea îi împărtăşea din propria experienţă ceva ce avea legătură cu cearta şi cu supărarea lor*.

— *Tu* ai avut vreodată întâlniri cu un bărbat care nu era evreu? a întrebat el, neştiind la ce să se aştepte.

— Ştii, pur şi simplu nu am luat în considerare acest lucru. Nu cred că era posibil pentru mine. Pur şi simplu nu era o opţiune.

Sarah a rămas pe gânduri şi a continuat:

— Dar asta a fost situaţia mea, în alte vremuri. Tu şi eu suntem oameni diferiţi.

Sarah s-a simţit minunat după această discuţie, dar în seara aceea, înainte de a merge la culcare, era uşor deprimată. Se simţea iritată în raport cu soţul ei, Paul, şi a provocat o ceartă care i-a diminuat puţin tensiunea legată de schimbarea pe care o făcea cu fiul ei. Ceea ce a simţit Sarah este pur şi simplu disconfortul care apare când începem să acţionăm diferit într-un tipar vechi şi să avem o relaţie mai distinctă şi mai matură cu un alt membru al familiei. Aşa cum am văzut, presiunile de a reinstaura vechiul tipar vin şi din interior, şi din exterior.

După două săptămâni, hotărârea ei de a acţiona

diferit a fost pusă la grea încercare. Jerry i-a dat de înţeles că el şi Julie vor să se căsătorească. Sarah a fost capabilă să rămână calmă şi să reacţioneze la un nivel minimal. Ea nu a ascuns faptul că sperase dintotdeauna să aibă o noră evreică; totuşi atitudinea ei comunica respect pentru judecata lui Jerry şi recunoaşterea faptului că alegerea soţiei este treaba lui şi nu a ei.

Apoi Jerry a început o nouă serie de contramişcări, începând să o critice pe Julie faţă de mama lui. „Ştii, mamă, azi a fost ziua tatălui Juliei şi nici măcar nu am putut să o conving să îi telefoneze sau să treacă pe la el”. Din ce în ce mai des şi mai abil, Jerry o invita pe mama lui să i se alăture în criticarea Juliei. Sarah şi-a muşcat limba, pentru a nu muşca momeala. În schimb, ea a zis: „Ei, tu o cunoşti pe Julie mult mai bine decât o cunosc eu. Dacă asta te deranjează, poate vorbeşti cu ea, să-i spui ce simţi”. Sau: „Indiferent care este problema, sunt sigură că voi doi puteţi să o rezolvaţi”. Sarah însăşi iniţia mai mult contact cu Julie şi descoperea la ea lucruri care chiar îi plăceau şi pe care le respecta.

Dacă Sarah ar fi criticat-o pe Julie împreună cu fiul ei, ar fi reinstaurat vechiul triunghi. Singura diferenţă ar fi fost că Julie, şi nu Sarah, ar fi ocupat poziţia exterioară. Persoanele şi-ar fi schimbat poziţia în triunghi, dar triunghiul ar fi rămas neschimbat. Anxietatea s-ar fi redus, dar abilitatea fiecărui participant de a identifica şi negocia problemele cu celelalte părţi s-ar fi diminuat, de asemenea.

Dacă triunghiurile împiedică problemele subterane din fiecare relaţie între doi oameni să iasă la iveală, atunci ce se întâmplă când se dizolvă un triunghi? Iată o scurtă trecere în revistă a schimbărilor care au avut loc în această familie opt luni mai târziu, ca rezultat al faptului că Sarah a părăsit un triunghi-cheie.

Jerry şi Julie

Jerry şi Julie erau conştienţi de existenţa unor dificultăţi semnificative în relaţia lor şi Jerry era sincer

atunci când îşi exprima nesiguranţa: nu era sigur că vrea într-adevăr să se însoare cu Julie. Înainte, sentimentele sale critice faţă de Julie şi *propria* lui ambivalenţă legată de căsătoria cu o persoană care nu aparţinea religiei sale erau ţinute în şah de vechiul tipar în care mama o critica pe Julie şi el era liber să o apere.

Era previzibil că, atunci când Sarah s-a retras din relaţie şi i-a dat lui Jerry binecuvântarea de a face ce e mai bine pentru el însuşi, aveau să iasă la iveală problemele reale dintre Jerry şi Julie. Dacă relaţia lor ar fi avut o bază mai solidă, în acel moment ar fi putut fi întărită. Dar se vede că nu era cazul.

Sarah şi Jerry

Relaţia dintre Sarah şi Jerry, fiul ei, a devenit mai calmă şi mai deschisă pe măsură ce Sarah era cu adevărat mai puţin reactivă faţă de relaţia fiului ei cu Julie. Odată ce nu s-a mai concentrat atât de intens asupra acestei terţe părţi, între ea şi Jerry a apărut importanta problemă a negocierii separării şi independenţei. În timpul unei şedinţe cu mine, Sarah mi-a spus pentru prima dată: „Cu sau fără Julie, am impresia că lui Jerry îi este greu să plece de acasă. De ce ar mai locui un bărbat adult cu părinţii lui? Mă întreb dacă nu există vreo legătură între dificultatea *lui* de a pleca de acasă şi dificultatea *mea* de a-l lăsa să plece. Ştiţi, nu am fost niciodată foarte independentă de mama mea. Când ea s-a opus căsătoriei mele cu Paul, noi am fugit de acasă şi ne-am căsătorit; nu i-am scris mamei nici măcar o scrisoare timp de câteva luni. Nu am avut curajul să-i spun: «Te iubesc, mamă, dar îl iubesc şi pe Paul şi asta e viaţa mea». M-am rupt pur şi simplu de ea şi nu am înfruntat problema”.

Sarah şi Paul

Paul era un bărbat liniştit, retras, care nu se simţea prea comod în condiţii de apropiere emoţională. Triunghiul mamă-fiu-iubită îi convenea deoarece practic îl lăsa în afara acestei dinamici familiale intense şi le permitea lui şi soţiei sale să se concentreze mai degrabă pe chestiuni

parentale decât pe chestiuni *maritale*. Când Sarah a încetat să-şi concentreze „energia născută din grijă” în principal asupra fiului lor, ea şi Paul s-au pomenit faţă în faţă cu distanţa şi cu nemulţumirea pe care fiecare dintre ei le resimţea în căsnicie şi au fost obligaţi să acorde mai multă atenţie relaţiei dintre ei. În consecinţă, Sarah şi Paul l-au informat pe Jerry că trebuie să se mute din casa lor deoarece îmbătrânesc şi doresc să se bucure de puţin timp şi spaţiu numai pentru ei doi. Jerry şi-a găsit un apartament propriu, dar încă încerca să opună rezistenţă, pentru a verifica dacă intenţiile părinţilor lui erau serioase. Când a aflat că părinţii nu aveau deloc intenţia să îl primească înapoi şi că se descurcau foarte bine fără el, Jerry a început să-şi investească energia în direcţia gestionării propriului tipar de eşecuri multiple la locul de muncă şi în relaţii.

Concentrarea asupra unui „copil-problema poate funcţiona de minune atunci când este vorba despre abaterea atenţiei de la o căsnicie potenţial problematică sau de la o problemă emoţională dificilă cu un părinte sau bunic. Copiii sunt foarte sensibili la calitatea vieţilor părinţilor şi pot încerca inconştient să ajute familia prin propriul comportament subfuncţional. „Copilul dificil” face adesea tot ce poate pentru a rezolva o problemă familială şi pentru a împiedica dezvăluirea problemelor generatoare de angoasă.

Sarah şi Sarah

Concentrarea asupra lui Jerry şi a lui Julie o proteja pe Sarah, împiedicând-o să se gândească la propriile scopuri în viaţă. Când ea s-a retras din vechiul triunghi, s-a confruntat brusc cu unele întrebări serioase: care erau priorităţile ei curente? Ce scopuri voia să urmărească în acest moment al vieţii ei? Sarah s-a pomenit faţă în faţă cu propriul sine. Cât de uşor este să evităm această provocare a confruntării cu şinele păstrându-ne energia emoţională concentrată strict asupra bărbaţilor şi a copiilor, aşa cum societatea ne încurajează să facem!

Dacă vă îndreptaţi energia emoţională primară către un membru subfuncţional al familiei, v-aţi întrebat vreodată unde ar fi direcţionată toată această energie iscată de griji sau de furie, dacă respectiva persoană ar dispărea de pe radar? Când Sarah a încetat să se ocupe de viaţa fiului ei, a început să-şi facă griji pentru propria viaţă. Jerry, la rândul lui, a început să-şi facă griji pentru viaţa lui.

9

Sarcini pentru cei îndrăzneţi şi curajoşi

Aleargă, meditează, respiră, muşcă-ţi limba, numără în gând până la zece…

Nu ducem lipsă de sfaturi despre ce ar trebui să facem pentru a gestiona mânia pe termen scurt. Unii experţi vă vor spune să o eliminaţi din voi cât puteţi de repede, iar alţii oferă alte sfaturi. Pe termen lung totuşi nu contează ce faceţi sau ce nu faceţi cu mânia voastră la un moment dat. Important este dacă, în timp, vă puteţi folosi furia ca pe un stimulent pentru a dobândi o mai mare claritate a sinelui propriu şi pentru a descoperi noi moduri de a gestiona relaţii vechi. *Am văzut că a ne înfuria nu duce nicăieri dacă noi perpetuăm în mod inconştient vechile tipare din care izvorăşte furia noastră*.

Dacă aveţi intenţia serioasă de a face o schimbare într-o relaţie, s-ar putea să doriţi să citiţi şi să recitiţi această carte. Lecţiile importante cu privire la cum să procedaţi sunt conţinute în povestea fiecărei femei. Depinde de voi să faceţi legătura între ele şi viaţa voastră. Tiparele pe care le-am descris sunt foarte răspândite printre femei şi fără îndoială că v-aţi regăsit în ele de multe ori. Totuşi este posibil ca la început să vă simţiţi descurajate dacă încercaţi să acţionaţi diferit în relaţia *voastră*. Când sunteţi implicate *în* dans, este deosebit de greu să observaţi tiparul mai extins şi să vă schimbaţi propriul rol. În acest capitol voi sugera câteva sarcini care să vă ajute să recapitulaţi unele lucruri pe care le-aţi învăţat, care vă vor învăţa să înţelegeţi mai bine

triunghiurile şi dansurile circulare şi care vă vor testa abilitatea de a acţiona diferit în relaţii. Ar putea fi o idee bună să vă alăturaţi unei prietene sau să formaţi un grup împreună cu alte femei care au citit această carte şi care vă împărtăşesc noul vocabular şi noile idei.

PRACTICAREA OBSERVĂRII

Începeţi să vă observaţi stilul caracteristic de a gestiona furia. Transformaţi furia în lacrimi şi în îndoială de sine, aşa cum proceda Karen în relaţia cu şeful ei? Alternaţi între supunere tăcută şi culpabilizare neproductivă, după cum proceda Maggie cu mama ei? Cu toţii avem moduri previzibile de a face faţă furiei şi conflictului, deşi ele pot varia în funcţie de relaţie. De exemplu, când conflictul este gata să iasă la suprafaţă, este posibil să vă *certaţi* cu mama, să vă *distanţaţi* de tatăl vostru, să *subfuncţionaţi* în raport cu şeful şi să vă *urmăriţi* iubitul.

Gândiţi-vă la stilul vostru obişnuit de a gestiona relaţiile când nivelul anxietăţii şi al stresului creşte. Tiparul meu arată cam aşa: când nivelul stresului creşte, tind să *subfuncţionez* cu familia mea de origine (uit zile de naştere, devin incompetentă şi sfârşesc cu vreo durere de cap, cu diaree, cu răceală sau toate cele de mai sus); *suprafuncţionez* la serviciu (am sfaturi pentru toată lumea şi sunt convinsă că eu fac totul cel mai bine); mă *distanţez* de soţul meu (atât emoţional, cât şi fizic) şi adopt o poziţie furioasă, *culpabilizantă* faţă de copiii mei.

Dacă vă este greu să vă identificaţi propriul stil, folosiţi drept ghid următoarea clasificare:

URMĂRITORII

reacţionează la anxietate căutând o apropiere mai mare în relaţie.

pun mare preţ pe discuţii şi pe exprimarea emoţiilor şi cred că şi alţii ar trebui să facă acelaşi lucru.

se simt respinşi şi o iau în nume personal când o persoană apropiată vrea să petreacă mai mult timp de una singură şi să se bucure de spaţiu doar pentru sine sau în

afara relaţiei.

tind să urmărească mai asiduu şi apoi să devină reci atunci când o persoană importantă pentru ei caută să se distanţeze.

se pot autoeticheta negativ drept „prea dependenţi” sau „prea pretenţioşi” într-o relaţie.

tind să-şi critice partenerul, acuzându-l că nu poate face faţă sentimentelor sau că nu poate tolera apropierea.

CEI CARE SE DISTANŢEAZĂ

caută distanţarea emoţională sau fizică atunci când nivelul stresului este ridicat.

se consideră independenţi şi iubitori de intimitate – se văd pe sine drept persoane care fac totul singure mai degrabă decât să caute ajutor.

le este greu să îşi arate laturile vulnerabile, dependente, doritoare de atenţie.

primesc din partea persoanelor semnificative cu care se află în relaţii etichete de tipul „indisponibil emoţional”, „ascuns”, „incapabil să facă faţă sentimentelor”.

fac faţă anxietăţii din relaţiile personale ocupându-se mai intens de proiectele din viaţa profesională.

pot rupe complet o relaţie atunci când climatul emoţional devine intens, mai degrabă decât să reziste şi să lucreze la relaţia respectivă.

se deschid mai uşor când nu sunt împinşi de la spate sau urmăriţi.

SUBFUNCŢIONALII

tind să nu se poată organiza în mai multe domenii.

devin mai puţin competenţi în condiţii de stres, invitându-i astfel pe ceilalţi să preia conducerea.

tind să dezvolte simptome fizice sau emoţionale atunci când nivelul stresului este înalt în familie sau la locul de muncă.

pot deveni ţinta bârfelor, a grijilor sau preocupărilor în familie.

primesc etichete precum „pacientul”, „fragil”, „bolnav”, „problematic”, „iresponsabil”.

le vine greu să îşi arate latura puternică şi competentă persoanelor cu care au o relaţie intimă.

SUPRAFUNCŢIONALII

ştiu ce este cel mai bine nu numai pentru ei, ci şi pentru alţii.

se grăbesc să dea sfaturi, să ajute şi să preia controlul când intervine stresul.

le vine greu să stea deoparte şi să le permită celorlalţi să lupte cu propriile probleme.

le este greu să împărtăşească latura lor vulnerabilă, subfuncţională, în special cu cei despre care cred că au probleme.

pot fi etichetaţi ca persoane „pe care se poate conta mereu” sau „mereu cu capul pe umeri”.

CULPABILIZATORII

reacţionează la anxietate cu emoţii intense şi certuri.

se enervează repede.

cheltuiesc multă energie în încercarea de a schimba pe cineva care nu vrea să se schimbe.

Intră în cicluri repetitive de certuri care detensionează, dar nu fac decât să perpetueze vechile tipare.

consideră că alţii sunt responsabili pentru sentimentele şi acţiunile lor.

Îi consideră pe ceilalţi singurele obstacole în calea schimbării.

După cum am văzut, femeile sunt antrenate să fie urmăritoare şi subfuncţionale cu bărbaţii, cu excepţia unor domenii cum ar fi treburile casnice, creşterea copiilor, gestionarea sentimentelor – acolo putem fi cât se poate de suprafuncţionale. Caracteristic pentru bărbaţi este faptul că se distanţează în caz de stres relaţional şi sunt mereu scuzaţi, dacă nu chiar recompensaţi pentru acest stil. Ambele sexe culpabilizează, dar femeile o pot face mai vizibil decât bărbaţii, în virtutea unor motive într-adevăr foarte justificate. Printre aceste motive se află furia noastră profundă legată de poziţia care ne este prescrisă

cultural, anume cea deconectată de sine şi inferioară, combinată cu tabuurile împotriva recunoaşterii şi protestului deschis împotriva statutului nostru subordonat, dar şi cu frica şi vinovăţia legate de potenţială pierdere a unei relaţii. Poziţia culpabilizatoare, subfuncţională a Barbarei faţă de soţul ei, care refuzase să îi „permită” să asiste la un workshop despre furie (Capitolul 2), a fost primul dintr-o lungă serie de exemple care ilustrează felul în care culpabilizarea protestează şi totodată protejează statu-quo-ul, dar şi faptul că ea diferă de o luare de poziţie.

Atunci când vă gândiţi la propriile tipare de răspuns, amintiţi-vă că niciuna dintre categoriile de mai sus nu sunt bune sau rele, corecte sau greşite. Ele sunt pur şi simplu moduri *diferite* de a gestiona anxietatea. Totuşi veţi avea o problemă dacă adoptaţi o poziţie *extremă* în vreuna dintre aceste categorii sau dacă nu reuşiţi să vă observaţi şi să vă schimbaţi tiparul atunci când acesta vă perpetuează *furia* şi *blocajul*.

Începeţi să observaţi felul în care ceilalţi gestionează furia şi negociază relaţiile atunci când intervine stresul. Cum interacţionează stilul lor cu al vostru? De exemplu, dacă sunteţi suprafuncţionale care locuiesc sau lucrează în preajma altei persoane suprafuncţionale, vă puteţi admira reciproc competenţele atunci când nivelul de anxietate este redus. Totuşi, când anxietatea creşte, s-ar putea să aibă loc confruntări violente legate de cine e şeful, cine controlează, cine are răspunsurile corecte („De ce ai luat o decizie fără să mă consulţi?”). Cei mai probabili candidaţi pentru acest tipar pot fi doi prim-născuţi, în special dacă fiecare are un frate sau o soră mai mici, de acelaşi sex. Dacă sunteţi subfuncţionale într-o relaţie amoroasă sau profesională cu altă persoană subfuncţională, fiecare dintre părţi o va acuza cu furie pe cealaltă că nu îşi asumă suficient responsabilitatea sau pur şi simplu că nu face nimic. Poate facturile nu sunt plătite sau poate că nimeni nu vrea să se ridice din pat când copilul plânge. Când se formează perechi dintr-un suprafuncţional şi un

subfuncţional sau alcătuite dintr-un distant şi un urmăritor, am văzut că, în condiţii de stres, situaţia escaladează galopant.

Exersaţi cât de mult posibil observarea secvenţelor interacţionale în care este inclusă furia voastră. Când situaţia degenerează, faceţi un pas în spate pentru a observa cine ce face, când anume şi ce se întâmplă apoi. Merită cu siguranţă să vă dezvoltaţi capacitatea de a observa, înainte de a întreprinde fapte îndrăzneţe şi curajoase!

ALEGEŢI UN GEST CURAJOS

Plănuiţi să procedaţi altfel cu furia voastră dintr-o relaţie, să faceţi ceva care să *nu* ţină de vechiul tipar al relaţiei. Folosind drept ghid capitolele precedente, *alegeţi o sarcină mică, specifică, pe care o puteţi realiza calm şi pe care o puteţi menţine atunci când încep contramişcările, iar nivelul vostru de anxietate creşte*. Anticipaţi reacţia celeilalte persoane şi ce veţi face apoi. Chiar dacă nu menţineţi direcţia, a vă mişca diferit într-o relaţie este cea mai bună cale de a învăţa despre propriul sine şi despre relaţie. *Numai după ce începeţi să schimbaţi o relaţie o puteţi vedea cu adevărat*. Iată câteva exemple:

Întrerupeţi dansul circular

Dacă într-o relaţie romantică sau în căsnicie urmăriţi pe cineva care se distanţează, recitiţi cu atenţie Capitolul 3, care descrie cum a întrerupt Sandra ciclul urmăririi cu Larry. Dacă suprafuncţionaţi faţă de un copil, recitiţi Capitolul 8, concentrându-vă pe schimbările pe care domnul şi doamna Kesler le-au făcut în relaţiile cu copiii lor. Dacă vă aflaţi într-o poziţie subfuncţională cu partenerul vostru, întoarceţi-vă la relaţia lui Stephanie cu Jane (Capitolul 7) sau la dilema Barbarei cu soţul ei (Capitolul 2). Hotărâţi de la început intervalul de timp (de exemplu, trei săptămâni) în care veţi menţine o nouă poziţie şi observaţi ce se întâmplă.

Definiţi-vă şinele

Gândiţi-vă la unul sau două moduri în care puteţi defini mai clar cine sunteţi cu membrii familiei, fără să-i criticaţi sau să încercaţi să-i schimbaţi şi fără să deveniţi defensive când nivelul anxietăţii creşte. Pentru unele dintre noi, a ne împărtăşi competenţa şi puterea este o mişcare către definirea unui sine plenar, mai echilibrat. Pentru altele, o mişcare mai curajoasă poate fi să le aducă celorlalţi la cunoştinţă că în ultima vreme au fost deprimate şi că au probleme cu munca sau cu o relaţie.

A declara şi a susţine o diferenţă clară de opinie într-o relaţie în care am jucat rolul partenerului care îi face pe plac celuilalt este o altă mişcare semnificativă în direcţia definirii unui sine. Cu cât lucrăm mai mult la această sarcină, cu atât vom gândi mai clar despre mânia noastră şi despre cum o putem face să lucreze cel mai bine pentru noi.

Feriţi-vă de rupturi

Dacă unul dintre membrii familiei voastre s-a rupt emoţional de voi, un gest curajos poate fi pur şi simplu să-i trimiteţi o felicitare aniversară sau de sărbători. Ţineţi minte că oamenii, ca toate fiinţele care cresc, nu rezistă bine pe termen lung dacă sunt separaţi de rădăcinile lor. Dacă sunteţi deconectate emoţional de membrii familiei, veţi reacţiona mai prompt şi cu o intensitate emoţională mai mare în alte relaţii. O ruptură emoţională cu un membru important al familiei generează o anxietate subterană care poate izbucni în altă parte sub formă de mânie. Fiţi curajoase şi păstraţi legăturile.

Înaintaţi încet şi în etape mici

Dacă vă simţiţi furioase, înainte de a acţiona gândiţi-vă foarte bine ce poziţie nouă vreţi să adoptaţi. Prin natura sa, mânia ne propulsează spre acţiune rapidă, deci feriţi-vă de acest lucru. Nu veţi face altceva decât să daţi greş dacă încercaţi să adoptaţi o nouă poziţie pentru care nu sunteţi pregătite sau la care v-aţi gândit numai trecător.

Alice era furioasă pe o fostă colegă de cameră, care se mutase la Denver cu un an în urmă, dar care încă îşi

depozita lucrurile în pivniţa casei lui Alicei. Era mult spaţiu acolo, dar, din motive personale, Alice voia ca acele lucruri să dispară şi se înfuria tot mai mult din cauza scuzelor care veneau de la Denver („Nu îmi permit să fac asta acum”; „E prea frig să vin să-mi mut lucrurile”). Alice avea o lungă istorie de suprafuncţionare cu fosta ei colegă de cameră şi obişnuia să o salveze din situaţii stresante, astfel încât acest scenariu nu avea nimic nou.

După ce a participat la unul dintre workshopurile mele despre furie, Alice s-a grăbit entuziastă spre casă şi i-a scris fostei sale colege de cameră următoarea scrisoare:

Dragă Leslie.

Mă deranjează foarte tare lucrurile tale care sunt acum în pivniţa mea. Poate că este egoist sau iraţional din partea mea, dar, indiferent de motiv, nu mai pot accepta această situaţie. Dacă nu îţi iei lucrurile de acolo în trei săptămâni, o să donez totul Armatei Salvării.

Cu regret.

Alice

Leslie nu şi-a luat lucrurile de acolo, aşa că Alice le-a donat Armatei Salvării. Leslie s-a înfuriat şi a fost disperată, iar Alice a reacţionat simţindu-se vinovată, plină de remuşcări şi deprimându-se. Alice nu a făcut ceva *greşit*: problema este că ea a definit prea rapid o poziţie care nu era comodă pentru *ea* şi a acţionat prea rapid din această poziţie. Lupta lui Katy de a impune noi limite în relaţia cu bătrânul ei tată (Capitolul 6) ilustrează faptul că, adesea, durează mult şi cere efort să ne definim o poziţie congruentă cu propriile noastre credinţe şi valori – poziţie pe care o putem menţine fără să suferim anxietăţi şi vinovăţii inutile atunci când contramişcările încep să curgă.

Amintiţi-vă că femeile au o lungă moştenire de asumare a responsabilităţii pentru emoţiile celorlalţi şi de preocupare pentru alţii, în detrimentul propriului sine. Unele dintre noi pot să aibă grijă de ceilalţi adunându-le şosetele murdare sau făcând „munca emoţională” în

numele lor; unele fac asta devenind mai puţin puternice, mai autonome şi mai competente decât sunt pentru a evita să-i ameninţe pe cei care sunt importanţi pentru ele. Este posibil să schimbăm această istorie moştenită, dar nu este uşor. Gândiţi-vă, pe termen scurt la început, dar *gândiţi-vă*.

Pregătiţi-vă să întâmpinaţi rezistenţă

Când încercaţi să schimbaţi un tipar, pregătiţi-vă nu numai pentru reacţii intense din partea altora, ci şi pentru rezistenţa *internă* pe care o veţi întâlni. Elizabeth era o avocată de 29 de ani care fusese dintotdeauna furioasă din cauza părinţilor ei – simţea că ei o menţin în rolul copilului deoarece refuzau să vină ca oaspeţi în casa ei. De fiecare dată când îi vizitau apartamentul, ei insistau să o scoată la cină, la restaurant, şi să plătească. Când Elizabeth *însăşi* a fost gata să facă o schimbare, a găsit o cale de a le comunica părinţilor că pentru ea este important să le fie gazdă, pe propriul ei teren. A gătit pentru ei o cină *sofisticată*, care reprezenta o declaraţie incontestabilă de competenţă adultă şi, spre surpriza ei, atât mama, cât şi tatăl ei au lăudat-o din inimă.

A doua zi dimineaţă, Elizabeth s-a trezit deprimată şi cu o durere de cap. Începea să ţină doliu după pierderea legăturii fuzionate pe care o avusese cu părinţii, legătură care o proteja de sentimentul ciudat de separare şi de singurătate ce însoţeşte de obicei trecerea de la o relaţie fuzională la una mai matură. În aceeaşi săptămână, tatăl ei a căzut pe terenul de golf şi a sfârşit cu piciorul în ghips. Nu poţi fi niciodată prea pregătit pentru puterea contramişcărilor, ca şi a propriei rezistenţe la schimbare. Dacă plănuiţi să iniţiaţi o relaţie mai adultă cu un membru al familiei, citiţi de mai multe ori capitolul despre Maggie şi mama ei (Capitolul 4).

Pe măsură ce vă gândiţi la această carte sau o discutaţi cu o prietenă, veţi găsi propriile idei pentru a face gesturi curajoase, îndrăzneţe. Dacă anxietatea legată de schimbare este la un nivel foarte înalt în familie sau în alte relaţii intime, aţi putea dori să începeţi să lucraţi la o

relaţie mai flexibilă şi mai puţin intensă; de exemplu, cu un coleg, vecin sau prieten. Indiferent de unde începeţi sau ce sarcină alegeţi, iată o trecere în revistă a principalelor indicaţii şi contraindicaţii pe care trebuie să le aveţi în vedere atunci când vă simţiţi furioase.

1. *Exprimaţi-vă când o chestiune este importantă pentru voi*. Evident, nu trebuie să ne ocupăm personal de orice nedreptate şi iritare care apar. A trece cu vederea un lucru poate fi un gest de maturitate. Dar este o greşeală să păstrăm tăcerea dacă preţul este un sentiment de amărăciune, nefericire sau resentimente. Ne pierdem şinele atunci când nu ne susţinem poziţia în chestiuni importante pentru noi.

2. Nu *bateţi fierul cât e cald*. O ceartă zdravănă va purifica aerul în anumite relaţii, dar dacă scopul vostru este să schimbaţi un tipar înrădăcinat, cel mai prost moment pentru a vă exprima este atunci când sunteţi furioase sau iritate. Dacă simţiţi că începeţi să vă aprindeţi în timpul unei conversaţii, puteţi spune întotdeauna: „Am nevoie de puţin timp ca să-mi limpezesc gândurile. Hai să stabilim un alt moment în care putem vorbi mai mult despre acest subiect”. Distanţarea *temporară* nu este acelaşi lucru ca o retragere rece sau o ruptură emoţională.

3. *Luaţi o pauză pentru a vă gândi la problemă şi pentru a vă clarifica poziţia*. Înainte de a vă exprima, adresaţi-vă următoarele întrebări: „Ce anume mă înfurie la situaţia asta?”; „Care este de fapt problema aici?”; „Unde mă situez?”; „Ce doresc să realizez?”; „Cine este responsabil pentru ce?”; „Ce anume vreau să schimb?”; „Care sunt lucrurile pe care le voi face şi care sunt cele pe care nu le voi face?”

4. *Nu folosiţi tactici „sub centura”*. Printre acestea se numără: culpabilizarea, interpretarea, punerea de diagnostice, etichetarea, analizarea, predicile şi morala, ordinele, avertismentele, interogatoriile, ridiculizarea şi lecţiile. Nu îl minimalizaţi pe celălalt.

5. *Vorbiţi la persoana I*. Învăţaţi să spuneţi: „Eu

cred”; „Eu simt”; „Eu mă tem”; „Eu doresc”. O declaraţie autentică la persoana I spune ceva despre propria persoană fără să îl critice sau să îl culpabilizeze pe celălalt, fără să îl facă responsabil pentru sentimentele şi reacţiile noastre. Fiţi atente şi evitaţi declaraţiile la persoana a II-a deghizate sau falsele declaraţii la persoana I („*Eu* cred că *tu* ai mania controlului şi te concentrezi numai asupra propriei tale persoane”).

6. *Nu formulaţi cereri vagi*. („Aş vrea să fii mai sensibil la nevoile mele”.) Spuneţi-i celuilalt, concret, ce anume doriţi („Cel mai bun lucru pe care îl poţi face ca să mă ajuţi este să asculţi, pur şi simplu. Acum chiar nu vreau sfaturi”). Nu vă aşteptaţi ca oamenii să vă anticipeze nevoile sau să facă lucruri pe care nu le-aţi solicitat. Nici măcar cei care vă iubesc nu vă pot citi gândurile.

7. *Încercaţi să apreciaţi faptul că oamenii sunt diferiţi*. Ne îndepărtăm de relaţiile fuzionale atunci când recunoaştem că există tot atâtea moduri de a vedea lumea câţi oameni sunt. Dacă vă certaţi pentru a stabili cine deţine „adevărul”, s-ar putea să rataţi ceva esenţial. Existenţa unor perspective şi moduri de reacţie diferite nu înseamnă neapărat că unul dintre noi „are dreptate” şi celălalt „greşeşte”.

8. *Nu participaţi la dispute intelectuale care nu duc nicăieri*. Nu vă ambalaţi încercând să îi convingeţi pe alţii de „corectitudinea” poziţiei voastre. Dacă celălalt nu vă ascultă, spuneţi pur şi simplu: „Poate că ţi se pare o nebunie, dar eu asta simt”. Sau: „Înţeleg că nu eşti de acord, dar cred că noi vedem lucrurile diferit”.

9. *Recunoaşteţi că fiecare este responsabil pentru comportamentul propriu*. Nu o învinuiţi pe noua soţie a tatălui vostru pentru că nu „îl lasă” să fie aproape de voi. Dacă vă înfurie distanţarea dintre voi şi tatăl vostru, responsabilitatea de a găsi un mod nou de a aborda situaţia *vă aparţine*. Comportamentul tatălui vostru este responsabilitatea *lui*, nu a soţiei sale.

10. *Nu-i spuneţi celuilalt ce gândeşte, ce simte sau*

ce „ar trebui” să simtă sau să gândească. Dacă celălalt se înfurie ca reacţie la o schimbare pe care aţi implementat-o, nu îi criticaţi sentimentele şi nici nu îi spuneţi că nu are dreptul să se înfurie. Este mai bine să spuneţi: „Înţeleg că eşti furios/furioasă. Poate şi eu m-aş înfuria, dacă aş fi în locul tău. Dar m-am tot gândit şi aceasta este decizia mea”. Amintiţi-vă că dreptul unei persoane de a fi furioasă nu înseamnă că celălalt este de vină.

11. *Încercaţi să evitaţi comunicarea prin terţi*. Dacă vă înfurie comportamentul fratelui vostru, nu spuneţi: „Cred că fiică-mea s-a simţit îngrozitor când nu ai găsit timp să mergi la piesa de teatru în care a jucat la şcoală”. În schimb, încercaţi să-i spuneţi: „M-am supărat că nu ai venit. Eşti important pentru mine şi chiar aş fi vrut să fii prezent”.

12. *Nu vă aşteptaţi ca schimbarea să apară în urma unor confruntări rapide, scurte*. Schimbarea apare încet în relaţiile apropiate. Dacă faceţi fie şi cea mai mică schimbare, veţi fi testate de mai multe ori, până să devină evident că „vreţi cu adevărat lucrul ăsta”. Nu vă descurajaţi dacă daţi greş de mai multe ori, încercând să transpuneţi teoria în practică. Este posibil să începeţi bine şi apoi să daţi greş când lucrurile se încing. Abaterile din drum fac parte din proces, deci aveţi răbdare cu voi. Veţi avea multe ocazii de a relua drumul… şi de a mai încerca o dată.

Desigur, cea mai importantă este abilitatea noastră de a ne asuma responsabilitatea pentru propria contribuţie la perpetuarea tiparelor care ne evocă mânia. Triunghiurile sunt cele mai complexe tipare relaţionale pe care le putem aborda, deci să trecem la recapitularea acestui subiect.

FĂRĂ BÂRFE

Dacă v-aţi înfuriat pe Sue, ea este prima sau ultima persoană care află acest lucru? Dacă purtarea tatălui vostru vă irită, vorbiţi direct cu el sau vă duceţi să-i spuneţi mamei? îi telefonaţi fiicei voastre când v-aţi

înfuriat pe fostul soţ sau pe fiu? Dacă v-aţi înfuriat pe o colegă care nu-şi face treaba, îi spuneţi direct sau vorbiţi cu şefa, pe la spatele ei, exprimându-vă „preocuparea” faţă de munca ei?

Când două persoane bârfesc, ele au o relaţie *în detrimentul unei terţe părţi*. Aceasta este o variantă de triunghi. Deoarece triunghiurile reduc nivelul anxietăţii, ele nu sunt neapărat problematice atunci când sunt trecătoare şi flexibile. Când un triunghi devine *rigid ancorat* într-o familie, o prietenie sau o situaţie de muncă, astfel încât interferează cu relaţiile sănătoase dintre persoane, atunci laturile trebuie demontate.

Triunghiurile la locul de muncă

Să presupunem, de exemplu, că sunteţi furioase din cauza colegei voastre Sue, deoarece face pauze de cafea interminabile şi, prin urmare, munca suplimentară cade în sarcina voastră. Încercaţi să vorbiţi cu Sue, dar prima ei reacţie este să devină furioasă şi defensivă. Apoi o opriţi pe Sally pe hol şi o invitaţi să fie de acord cu voi că Sue este egoistă şi nedreaptă. Dacă Sally ascultă empatic, anxietatea voastră scade. Poate acest lucru vă ajută să vă calmaţi şi să gândiţi mai clar despre cum să vă întoarceţi la Sue şi cum să gestionaţi relaţia cu ea. Acesta ar fi un exemplu de triunghi trecător, care nu prezintă costuri deosebite pentru nimeni.

Pe de altă parte, să presupunem că voi şi Sally continuaţi să o bârfiţi pe Sue. Acest lucru vă *abate* de la o discuţie directă cu Sue, menită să înfrunte problema. Vă veţi simţi mai apropiate de Sally datorită poziţiei exterioare a lui Sue, şi astfel vă *deturnaţi* furia, în loc să o gestionaţi. Dacă triunghiul persistă în timp, este probabil să apară una dintre situaţiile de mai jos:

Relaţia lui Sally cu Sue va fi influenţată de problemele nerezolvate dintre voi şi Sue. De exemplu, Sally se poate distanţa de Sue ori chiar poate deveni mai reactivă faţă de ea. Dacă Sally începe să o placă pe Sue, ea (Sally) se poate simţi neloială faţă de voi.

Anxietatea lui Sue va creşte, şi ea va începe să devină şi mai subfuncţională la locul de muncă. Cu cât vorbesc mai mult două persoane despre un individ subfuncţional (mai degrabă decât să facă fiecare eforturi pentru acea relaţie), cu atât acest individ trebuie să muncească mai mult pentru a dobândi competenţă.

Vă va fi din ce în ce mai greu să negociaţi calm şi clar neînţelegerile cu Sue şi să vă sporiţi şansele ca să aveţi cea mai bună relaţie profesională posibil.

Nu ar fi de ajutor să discutaţi cu Sally dacă sunteţi furioase pe Sue? Dacă intenţia voastră este să aflaţi perspectiva lui Sally cu privire la problema voastră şi dacă Sally este capabilă să vă comunice nepărtinitor această perspectivă, fără să pună diagnostice sau să o critice pe una dintre voi, atunci triunghiul va fi evitat. Totuşi de obicei se întâmplă să începem având intenţia virtuoasă de a clarifica problema şi de a încerca să înţelegem de ce performanţele unei persoane sunt reduse, iar apoi constatăm că eforturile noastre se transformă în şedinţe de critică reciprocă şi că apare un triunghi rigid. A vorbi *despre* cineva în loc să vorbeşti direct *cu* persoana respectivă nu va ajuta niciodată la îmbunătăţirea performanţei celuilalt. Cu cât terţii sunt mai implicaţi într-un conflict dintre tine şi celălalt, cu atât mai puţin probabil este să rezolvi acest conflict cu un minimum de anxietate şi cu un maximum de claritate.

Iată câteva sfaturi care vă vor ajuta să evitaţi instalarea triunghiurilor la locul de muncă. Ele sunt valabile şi pentru o situaţie de prietenie sau familială.

1. *Dacă sunteţi furioase pe cineva, exact acelei persoane trebuie să îi spuneţi acest lucru*. Chiar dacă Sue opune rezistenţă, e rebelă sau impertinentă, totuşi cu ea aveţi de-a face. Şi asta nu înseamnă neapărat să vă descărcaţi furia pe ea. Înseamnă să folosiţi tot ce aţi învăţat din această carte nu cu o terţă persoană, ci direct cu Sue.

2. Dacă vreţi să vă folosiţi furia la un nivel ierarhic

superior, asiguraţi-vă că folosiţi canalele potrivite şi fiţi deschisă în raport cu aceste lucruri. De exemplu, să presupunem că Karen (Capitolul 5) i-ar fi cerut şefului ei să-i schimbe calificativul de la „foarte satisfăcător” la „superior”, iar el ar fi refuzat. Dacă ea ar vrea ca o terţă parte să-i verifice evaluarea, poate afla care este procedura acceptabilă şi îi poate comunica şefului ei că intenţionează să treacă peste capul lui şi de ce. Dacă sunteţi deschise cu privire la implicarea unei terţe părţi şi vă asiguraţi că folosiţi ierarhia potrivită, puteţi evita formarea unui triunghi care, pe termen lung, va escalada mânia şi stresul.

3. *Când sunteţi furioase, vorbiţi în nume propriu*. Indiferent dacă vă adresaţi unui subordonat sau unui superior, nu implicaţi o terţă parte anonimă, spunând: „Alţii cred că e greu de lucrat cu tine” sau „Au existat unele plângeri referitoare la atitudinea ta”. Critica anonimă şi fără chip sporeşte anxietatea şi nu este nici corectă, nici de ajutor. Dacă aveţi o problemă cu cineva, folosiţi pronumele „eu” („Eu cred…”; „Eu simt…”; „Eu vreau…”; „Eu sunt preocupată de…”). Lăsaţi-i pe ceilalţi să vorbească în nume propriu.

4. *Evitaţi secretele*. Dacă voi credeţi că e treaba voastră să îi faceţi cunoscut cuiva (lui Esther) că este criticat (a) sau bârfit (a) – „Esther, vreau să îţi spun că Tom le spune oamenilor că îndepărtezi clienţii” –, înţelegeţi că Esther ar putea dori să meargă direct la bârfitor ca să clarifice problema. Dacă plănuiţi să impuneţi cuiva să ţină un secret – „Esther, te rog, nu-i pomeni nimic lui Tom despre asta, pentru că va şti că ţi-am spus ceva” –, mai bine nu spuneţi nimic.

5. *Nu deveniţi al treilea element din triunghiul altuia*. Dacă cineva vi se plânge, puteţi asculta empatic, dar fără să culpabilizaţi sau să luaţi partea cuiva. Adesea, nu ne trece prin minte să procedăm aşa, dar, dacă exersăm puţin, nu ne va fi deloc greu. Amintiţi-vă că cel mai bun motiv de a evita să devenim rapid aliatul emoţional al cuiva este că

ceilalţi au mai multe şanse să îşi gestioneze propria mânie şi să îşi negocieze neînţelegerile dacă ne păstrăm calmul, nu ne implicăm şi păstrăm conexiunea emoţională.

Această poziţie interesată, însă neutră este, pe termen lung, cea mai utilă, deoarece le înlesneşte celorlalţi calea spre rezolvarea problemelor. Să presupunem, de exemplu, că sunteţi şefa lui Esther, şi Tom vi se plânge că ea este nepoliticoasă cu clienţii. În primul rând, îl puteţi încuraja pe Tom să discute direct cu ea. Dacă Tom spune: „Dar i-am zis de două ori şi nu ascultă”, l-aţi putea tachina puţin şi să îl încurajaţi să o abordeze iar pe Esther şi să încerce a treia oară. Sau, când o vedeţi pe Esther, puteţi spune într-o doară: „Hei, cred că Tom are ceva cu tine. De ce nu te întâlneşti cu el, să rezolvi problema?” Dacă puteţi menţine o poziţie discretă, nonreactivă, necritică şi dacă sunteţi capabile să exprimaţi încrederea că ambele părţi îşi pot gestionane în telegerile, există şanse ca Esther şi Tom să se descurce surprinzător de bine.

Triunghiurile încep acasă

Tocmai aţi terminat de făcut curăţenie în bucătărie, când sună telefonul. Este mama voastră, care pare stresată. „Hai să-ţi spun ce face acum fratele tău, Joe! S-a apucat iar de băut şi e pe cale să piardă şi acest loc de muncă. Mă întreb dacă o să se maturizeze vreodată, dacă o să se adune”. Sau vă spune: „Sunt atât de supărată că tatăl tău nu vrea să plătească taxa de colegiu a soră-tii. A fost întotdeauna zgârcit şi, de când s-a însurat cu Debbie, este şi mai zgârcit”.

Ce faceţi?

POZIŢIA 1

Vă alăturaţi mamei, înfuriindu-vă şi criticând. Sau poate o ascultaţi empatic şi petreceţi următoarele 10 minute discutând cu ea despre problemele emoţionale ale lui Joe sau despre zgârcenia tatălui.

POZIŢIA 2

Săriţi în apărarea celuilalt: „Mamă, dacă nu l-ai salva mereu pe Joe, n-ar fi în situaţia asta”. Sau: „Chiar nu cred

că tu conştientizezi situaţia financiară a tatii”.

POZIŢIA 3

Daţi sfaturi, încercând să vă menţineţi neutralitatea. Puteţi încerca să-i explicaţi fiecărei părţi comportamentul celeilalte sau puteţi încerca să o ajutaţi pe mama să fie mai „obiectivă” sau mai „rezonabilă”.

POZIŢIA 4

Strângeţi din dinţi şi vă înfuriaţi foarte tare pe mama voastră, pentru că vă pune în această poziţie. Decideţi în tăcere că o veţi evita pe cât posibil, deoarece este foarte greu să ai de-a face cu ea. Poate că faceţi planuri să vă mutaţi în Alaska.

Vă regăsiţi într-unul sau în mai multe dintre răspunsurile de mai sus? Să cercetăm mai atent fiecare poziţie:

Poziţia 1. Aveţi o relaţie mai apropiată cu mama, în detrimentul tatălui sau al fratelui vostru, care ocupă poziţia exterioară din triunghi. Sunteţi aliate cu mama într-o poziţie culpabilizatoare faţă de un alt membru al familiei.

Poziţia 2. În acest caz, mama se va simţi ca un intrus în triunghi şi îşi poate redirecţiona mânia către voi, din cauză că nu o susţineţi sau că nu înţelegeţi „adevărul” despre fratele sau tatăl vostru. Vă aflaţi într-o poziţie culpabilizantă faţă de mamă şi într-o poziţie de salvator al celeilalte părţi.

Poziţia 3. Aici încercaţi să ajutaţi ambele părţi şi să fiţi terapeut în propria familie, ceea ce nu este posibil. Mama fie vă va ignora sfatul, fie vă va spune de ce nu va funcţiona. Vă aflaţi într-o poziţie de „reparator” sau „pacificator” în triunghi.

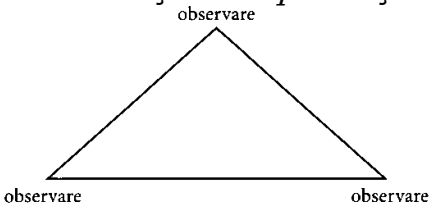
Poziţia 4. Aici încercaţi să vă diminuaţi stresul evitându-vă mama, ceea ce pe termen lung nu rezolvă nimic, în schimb puteţi fi sigure că furia voastră ascunsă va izbucni în altă parte. Vă aflaţi într-o poziţie de culpabilizare şi distanţă faţă de mama voastră în triunghi.

Niciuna dintre poziţiile de mai sus nu este problematică în sine dacă este flexibilă şi temporară. Aşa

cum ilustrează familia Kesler, totuşi poziţiile în triunghiul familial pot deveni rigide. În calitate de *fiice*, noi participăm frecvent la un triunghi alături de mama noastră şi de un alt membru al familiei – tatăl (dacă părinţii noştri sunt divorţaţi legal, dar nu emoţional, acest triunghi poate fi deosebit de intens), mama mamei, un frate sau o soră. Atât timp cât participăm la acest triunghi, relaţia cu mama noastră este puternic influenţată de relaţia *ei* cu cealaltă parte. Şi relaţia noastră cu cealaltă parte este puternic influenţată de relaţia acelei persoane cu mama noastră. De fapt, fiecare relaţie, pe toate cele trei laturi ale triunghiului, este influenţată de probleme din altă relaţie. Când triunghiurile se aprind, în aer poate pluti multă furie şi mult stres, dar problemele pregnante nu vor fi clarificate sau rezolvate. Amintiţi-vă deci că un triunghi nu este ceva ce altul *vă face*. Triunghiurile cer participarea tuturor celor trei părţi; o parte poate părăsi triunghiul dacă este capabilă să tolereze anxietatea pe care o presupune acest proces.

Dacă puteţi lucra asupra unui triunghi important din familia voastră de bază, acest lucru vă va ajuta nu numai în privinţa mâniei, ci va influenţa fiecare relaţie în care vă aflaţi. Vreţi să încercaţi? Primul pas este, ca întotdeauna, observarea!

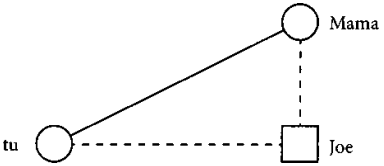
Îmbunătăţirea capacităţii de observare



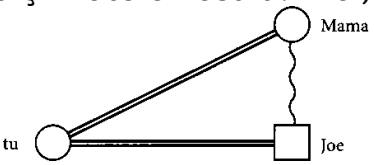
Pe măsură ce învăţaţi să vă observaţi poziţia într-un triunghi familial, s-ar putea să doriţi să o transpuneţi într-o diagramă. De exemplu, când mama sună şi zice: „Hai să-ţi spun ce face acum fratele tău, Joe”, s-ar putea să participaţi la un triunghi care vă implică pe voi, pe mama voastră şi fratele.

Atunci când lucrurile sunt calme în familie, voi şi

mama discutaţi problemele lui Joe (poziţia A). Relaţia dintre mama voastră şi Joe rămâne calmă şi distantă pentru că mama îşi diminuează anxietatea vorbind cu voi, mai degrabă decât având de-a face direct cu fiul ei. Relaţia dintre voi şi mama voastră rămâne calmă şi apropiată în măsura în care voi vă concentraţi atenţia asupra problemelor fratelui, în loc să identificaţi şi să abordaţi chestiuni din relaţia dintre voi două. Aici triunghiul arată aşa:



Când stresul sporeşte, poate izbucni conflictul deschis între mama şi fratele vostru. Atunci puteţi adopta o poziţie de mediere în triunghi, încercând să fiţi de ajutor fiecăreia dintre părţi (poziţia C). I-aţi putea spune fratelui: „Mama te iubeşte cu adevărat”. Pe mama o puteţi sfătui astfel: „Cred că Joe are nevoie din partea ta de o mână fermă. Nu e o persoană rea, doar îşi testează limitele”. Relaţiile voastre cu mama şi cu fratele se intensifică, în timp ce latura conflictuală a triunghiului este cea dintre mama şi fratele vostru. Aici, triunghiul arată aşa:



Dacă tensiunea escaladează mai departe, triunghiul se poate modifica din nou. Mama voastră se poate înfuria pe voi pentru că nu înţelegeţi „adevărul” legat de fratele vostru; Joe se poate înfuria pe voi pentru că nu i-aţi luat partea faţă de mama, iar voi vă puteţi înfuria pe unul dintre ei sau pe amândoi pentru felul în care se comportă faţă de voi sau unul cu celălalt. Toţi trei vă aflaţi într-o poziţie culpabilizatoare şi există conflict pe toate cele trei laturi ale triunghiului.

Aţi început să vă identificaţi poziţia într-un triunghi-cheie familial? în cazul vostru, în rolul lui Joe poate fi tatăl, bunica, vărul sau mătuşa voastră. Dacă spuneţi „Acest lucru nu se aplică familiei *mele*\ mai gândiţi-vă.

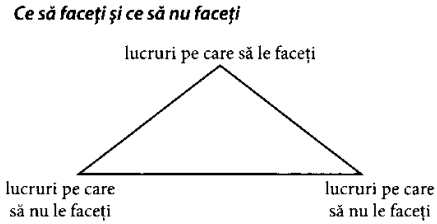
Cum aţi reacţiona la un telefon din partea mamei dacă sarcina voastră ar fi să părăsiţi triunghiul, nu să participaţi la el? închideţi această carte şi clarificaţi ce aţi spune, înainte de a citi mai departe. Dacă vă simţiţi blocată şi aveţi impresia că nu deţineţi o viziune clară, recitiţi Capitolul 8.

Mişcări de detriangulaţie

Când mama vă sună ca să vorbească despre Joe (sau dacă el vorbeşte despre ea), puteţi să vă vedeţi de treabă, să manifestaţi dezinteres. Amintiţi-vă că triunghiurile sunt alimentate de reacţiile emoţionale şi de anxietate (inclusiv ale noastre); cu cât aveţi manifestări mai minimaliste, cu atât mai bine. Poate că spuneţi: „Hm, nu sunt sigură ce vrea Joe. Habar nu am despre ce e vorba. Chiar nu ştiu ce să spun. Ca să schimbăm subiectul, mamă, cum te-ai mai simţit zilele astea?" Când una dintre părţi vă presează să daţi sfaturi sau să luaţi partea cuiva, aveţi posibilitatea să nu faceţi nimic din toate acestea şi să vă exprimaţi încrederea în ambele părţi: „Nu am nici cea mai vagă idee despre ce se petrece, dar vă iubesc pe amândoi şi am încredere că veţi rezolva problema". Dacă mama tot se concentrează persistent şi intens asupra fratelui vostru, puteţi aborda chestiunea mai direct, fără să o culpabilizaţi: „Ştii, mamă, am sentimente egoiste faţă de timpul pe care noi îl petrecem împreună şi mi-ar plăcea să îl folosesc ca să vorbesc despre noi şi despre ce se întâmplă în vieţile noastre, fără să îl aduc în discuţie pe fratele meu. Ştiu că te cerţi cu el, dar nu am nici cea mai vagă idee cum să vă fiu de ajutor şi lucrul ăsta răpeşte din timpul pentru noi

două. Când sunt cu tine, mi-ar plăcea să vorbesc despre tine, şi când sunt cu el, mi-ar plăcea să vorbesc despre el. Acum, de exemplu, sunt mult mai interesată să aflu despre…" în triunghiurile extrem de rigide, e posibil să fie nevoie să vă exprimaţi şi mai direct: „Mamă, pur şi simplu nu te pot asculta vorbind despre Joe (sau despre tata etc.). Vă iubesc pe amândoi şi am nevoie să lucrez la relaţia pe care o am cu fiecare dintre voi. Nu am cum să vă fiu de ajutor şi, dintr-un motiv sau altul, încep să mă simt tensionată de fiecare dată când vorbeşti despre el".

Cuvintele exacte pe care le veţi alege sunt mult mai puţin importante decât capacitatea voastră de a menţine o poziţie caldă, lipsită de judecăţi, nereactivă. Aceasta înseamnă că puteţi comunica în mod calm faptul că relaţia voastră cu ambele părţi este importantă pentru voi şi că, în privinţa luptei dintre ei, voi nu aveţi nimic de oferit ca sfat, învinuire sau critică. Ţineţi minte că schimbarea unui tipar nu se poate face dintr-odată, ci numai în timp: se poate întâmpla să recidivaţi când lucrurile se inflamează, ca apoi să vă întoarceţi la calea voastră.



Iată câteva lucruri pe care ar trebui să le faceţi şi altele pe care nu ar trebui să le faceţi. Reţineţi-le atunci când vă aflaţi într-o poziţie culpabilizantă în cadrul unui triunghi familial, aşa cum este mama în exemplul de mai sus. Nu numai că este foarte greu să vă menţineţi în afara conflictelor celorlalţi, dar cere cel puţin la fel de mult curaj să îi ţineţi pe ceilalţi departe de conflictul vostru. Aceste sugestii se pot aplica fiecărei reţele de relaţii în care vă aflaţi:

1. *Dacă sunteţi furioase pe unul dintre membrii familiei, canalizaţi-vă energia emoţională în discuţia*

directă cu acea persoană. Dacă reacţia voastră este să protestaţi, spunând „Dar am încercat totul şi nimic nu funcţionează”, recitiţi această carte şi gândiţi-vă la noi moduri de a acţiona diferit. Dacă vă simţiţi captive într-o relaţie nesatisfăcătoare şi vreţi să vorbiţi cu celălalt despre ce nu este în regulă, discutaţi cu cineva din afara familiei apropiate, care nu are o relaţie cu persoana care v-a provocat furie. Poate fi foarte util să vă împărtăşiţi lupta cu o rudă feminină apropiată care a trecut printr-o experienţă similară, dacă puteţi evita o poziţie culpabilizatoare, pe măsură ce aflaţi mai multe despre cum şi-a gestionat ea poziţia.

2. *Evitaţi să folosiţi un copil (chiar şi unul mai mare) ca terapeut de cuplu sau drept confident*. Nu încercaţi să vă protejaţi copiii spunându-le ce e în neregulă cu tatăl lor, chiar dacă sunteţi convinse că le va fi de ajutor să ştie „adevărul”. Copiii au nevoie să descopere propriile adevăruri despre membrii familiei, gestionându-şi propriile relaţii.

3. *Faceţi distincţie între privat şi secret*. Fiecare generaţie are nevoie de intimitatea ei, de lucrurile ei personale. Copiii au nevoie de spaţiul lor privat în raport cu părinţii, şi părinţii, la rândul lor, au nevoie de propriul spaţiu privat. Totuşi secretul este un semn cardinal al unui triunghi, dacă străbate generaţiile („Nu-i spune tatălui tău că ai făcut un avort, deoarece îl va supăra prea mult”; „Nu-i spune surorii tale că tata şi-a pierdut locul de muncă, pentru că ea le va spune vecinilor”; „Tată, locuiesc acum cu Alex, dar nu poţi să-i spui mamei asta”). Putem avea cele mai nobile motive („Acea persoană pur şi simplu nu ar face faţă informaţiei”), dar la bază stă faptul că îi cerem unei persoane să fie mai aproape de noi, în detrimentul altcuiva. Dacă sunteţi cele care ascultă secretele, le puteţi comunica oamenilor că nu vă simţiţi deloc comod păstrând anumite secrete.

4. Menţineţi deschise căile de comunicare în familie, fără să îi invitaţi pe alţii să culpabilizeze sau să ia partea

cuiva în luptele voastre. Este corect să le spuneţi mamei sau copiilor: „Da, Frank şi cu mine trecem printr-o perioadă dificilă în căsnicie. Avem multe neînţelegeri şi ne străduim să le rezolvăm”. Este foarte diferit faţă de a invita un membru al familiei să fie aliatul vostru sau să vă ia partea. Faceţi tot posibilul ca să îi împiedicaţi pe alţi membri ai familiei să se implice în bătăliile voastre. Dacă micuţa Susie zice: „Taţi e foarte rău dacă vrea să divorţeze de tine”, îi puteţi spune: „Susie, sunt furioasă pe tatăl tău acum, dar este treaba mea să mă ocup de acest lucru, nu a ta. Treaba ta este să încerci să ai cu mine şi cu tatăl tău cele mai bune relaţii pe care le poţi avea”.

Toate cele de mai sus sunt moduri diferite de a aminti că fiecare membru al familiei are nevoie de propria relaţie personală cu fiecare dintre ceilalţi membri ai familiei – separat de furia voastră şi de problemele voastre relaţionale cu o anumită persoană din familie. Puteţi fi furioase pe fostul soţ sau pe sora voastră, care e oaia neagră a familiei, dar încercaţi să nu îi descurajaţi pe alţi membri ai familiei să întreţină cu persoana aceasta cea mai bună relaţie pe care fiecare dintre ei o poate avea. Pe termen lung, ceilalţi nu numai că vor fi mai empatici faţă de situaţia voastră, dar va şi scădea posibilitatea să rămâneţi captive într-o poziţie de amărăciune, în care furia nu serveşte la altceva decât la împiedicarea schimbărilor.

AFLAŢI MAI MULTE DESPRE FAMILIA VOASTRĂ

Povestea lui Katy (Capitolul 6) ilustrează cât de util poate fi nu numai să ne împărtăşim problemele cu alţi membri ai familiei, ci şi să le solicităm informaţii despre cum au făcut faţă unor probleme similare.

Dacă nu aţi făcut-o când aţi citit despre familia Kesler (Capitolul 7), desenaţi acum *diagrama familiei voastre*. Veţi fi surprinse constatând cât de multe lucruri nu ştiaţi: de la ordinea la naştere a mătuşilor şi unchilor până la datele de căsătorie, cauzele şi datele morţii bunicilor. Aţi putea fi surprinse şi de conexiunile pe care le faceţi când studiaţi această diagramă. De exemplu, puteţi

observa că anul în care voi şi fratele vostru v-aţi certat permanent coincide cu anul în care sănătatea bunicii voastre a început să se deterioreze.

Poate că certurile voastre cu fratele reflectau nivelul înalt de anxietate existent atunci în familie. Cu cât puteţi cuprinde mai multe informaţii din tabloul multigeneraţional, cu atât este mai puţin probabil să culpabilizaţi sau să vă diagnosticaţi atât pe voi, cât şi pe ceilalţi.

Multe dintre noi *cred* că îşi cunosc trecutul familial. Cu siguranţă că toate avem poveşti pe care le spunem altora despre familia noastră. Astfel de istorii pot stârni admiraţia („Mama ta pare a fi o persoană incredibilă!”), furia („Ce îngrozitor că tatăl tău te-a tratat aşa!”) sau compasiunea („Ce copilărie îngrozitoare ai avut!”). Putem spune aceste poveşti de multe ori în timpul vieţii, construind explicaţii pentru lucruri pe care încercăm să le înţelegem („Mama m-a criticat întotdeauna; de aceea am o imagine de sine atât de slabă”). Totuşi aceste istorii, inclusiv interpretările psihologice pe care învăţăm să ni le aplicăm nouă şi celorlalţi, nu ţin loc de cunoaştere despre propria familie, în sensul de a pune întrebări părinţilor şi bunicilor noştri, precum şi altor rude, şi a-i invita să ne împărtăşească experienţa lor. Cele mai multe dintre noi *reacţionează* la alţi membri ai familiei, dar nu îi *cunosc*.

Încercaţi. Folosiţi diagrama familiei Kesler de la pagina 181 ca model pentru propria diagramă. Informaţiile tipice dintr-o diagramă de familie includ datele de naştere, de deces, de căsătorii, datele divorţurilor şi bolile din familie, precum şi cel mai înalt nivel de educaţie formală şi ocupaţiile tuturor membrilor familiei, mergând înapoi cât de multe generaţii posibil. Poate părea o muncă obositoare şi plicticoasă, dar veţi fi uimite constatând câte veţi afla despre familia voastră şi despre propria persoană îndeplinind această sarcină; poate în drumul vostru spre rezolvarea ei vă veţi reconecta cu alţi membri ai familiei. Nu excludeţi ca surse de informaţie pe „nebuna de mătuşă

Pearl" sau pe „vărul Joe, oaia neagră a familiei" numai pentru că sunt persoane subfuncţionale în familie. *Fiecare* membru al familiei are o perspectivă unică şi valoroasă şi poate fi surprinzător de nerăbdător să o împărtăşească, dacă este abordat cu interes şi cu respect autentic.

A afla mai multe despre familia noastră este cu adevărat un act de curaj şi îndrăzneţ? Da. Nu e uşor să renunţăm la noţiunile rigide pe care le avem despre propria familie. Fie că ne înfuriem îngrozitor împotriva unui membru al familiei, fie că îl punem pe un altul pe un piedestal (sunt două feţe ale aceleiaşi monede), nu vrem să ni se ducă de râpă „coeziunea strânsă" familială din cauza unor fapte despre *oameni reali*. În plus, poate nu vrem nici să întrebăm deschis despre subiecte tabu în familie, cum ar fi sinuciderea mătuşii sau alcoolismul bunicului. Problema este că, atunci când nu avem la dispoziţie prea multe informaţii şi când chestiunile importante rămân subterane, abundă fanteziile şi emoţiile, inclusiv mânia. Suntem mai vulnerabile, mai susceptibile să avem reacţii intense la oricare dintre stresorii inevitabili pe care îi aduce viaţa şi să rămânem blocate în aceste reacţii.

Să ne amintim că noi toate conţinem – şi punem în act împreună cu alţii – tipare familiale şi chestiuni nerezolvate moştenite de mai multe generaţii. Cu cât ştim *mai puţin* despre istoria familiei noastre şi cu cât avem *mai puţin* contact emoţional cu oamenii din diagrama familiei noastre, cu atât *mai mare* este posibilitatea să repetăm aceste tipare şi comportamente pe care am vrea să le evităm. Vă amintiţi vechea maximă „Ce nu ştii nu-ţi poate face rău?" Ei bine, cercetarea asupra familiilor nu susţine această afirmaţie! mai degrabă susţine că tocmai procesul împărtăşirii experienţelor cu alţi membri ai familiei şi al cunoaşterii experienţelor acestora ne scade anxietatea şi ne ajută să ne consolidăm identitatea pe termen lung, permiţându-ne să funcţionăm mai calm şi mai clar în *toate* relaţiile noastre. „Dar părinţii mei nu vor să vorbească despre asta!" Ei bine, a aduna informaţii despre

familie este o abilitate care poate fi exersată şi învăţată; modul în care o faceţi influenţează ceea ce veţi primi.

Actul curajos de a pune întrebări

Alegeţi un subiect cu încărcătură emoţională din familia voastră. „Subiectul fierbinte" poate fi legat de sex, căsătorie, cancer, succes, grăsime, alcool sau de unchiul Charley. Dacă este o „chestiune fierbinte" cu mama, de exemplu, aveţi şanse să vă înfuriaţi şi să vă crispaţi de fiecare dată când se iveşte subiectul. Poate că subiectul se iveşte rareori în prezent deoarece aţi transmis foarte clar că nu doriţi să discuţi despre acel lucru.

Actul vostru curajos este să încetaţi să reacţionaţi cu furie suficient de mult timp încât să deschideţi un dialog real despre respectivul subiect, *împărtăşind ceva despre voi* şi *punând întrebări despre ceilalţi*. Când adresaţi întrebări, sarcina voastră este să obţineţi o perspectivă despre ce s-a întâmplat în generaţiile anterioare şi care a dus la încărcarea în plan emoţional a unui anumit subiect, făcându-l să fie „delicat". Numai asamblând tabloul de familie puteţi înlocui reacţiile pline de furie împotriva membrilor familiei cu unele empatice şi pline de solicitudine. Iată câteva exemple concrete.

Să presupunem că unul dintre subiectele fierbinţi este faptul că nu aveţi un partener; de fiecare dată când mergeţi acasă la părinţii voştri, mama reuşeşte să vă arunce o săgeată despre statutul vostru de femeie necăsătorită. Care este sarcina voastră?

În primul rând, împărtăşiţi calm ceva despre poziţia voastră cu privire la respectivul subiect. De exemplu: „Mamă, văd că eşti preocupată de faptul că nu sunt măritată. Ca să îţi spun adevărul, sunt momente când şi pe mine mă îngrijorează treaba asta. Acum nu ştiu dacă mă sperie faptul de a-mi asuma un angajament, dacă pur şi simplu nu a apărut încă bărbatul potrivit sau dacă nu *vreau* să mă mărit. Nu mi-e foarte clar, dar încerc să mă lămuresc". Dacă sunteţi subfuncţionale, aveţi grijă să nu prezentaţi chestiunea ca şi cum aţi fi doar un maldăr de

slăbiciuni şi vulnerabilităţi; dacă sunteţi suprafuncţionale, încercaţi să nu daţi impresia că le ştiţi pe toate şi că nu aveţi nevoie de nimic de la nimeni.

În al doilea rând, iniţiaţi un dialog cu mama voastră despre cum a fost resimţită în familia ei problema „femeie singură *versus* căsătorie”. *Abţineţi-vă de la sfaturi şi de la încercările de a „repara” situaţia, comunicând clar că acum nu sunteţi interesate de soluţii, ci de perspectiva şi de experienţa mamei*. Îi puteţi adresa mamei întrebări de tipul:

„Ţi-ai pus vreodată problema dacă ţi se potriveşte căsătoria? Şi dacă da, cum ai ajuns la o concluzie?”

„Ce te îngrijorează la mine, dacă nu mă căsătoresc?”

„Dacă nu te-ai fi măritat, cât de diferită crezi că ar fi fost viaţa ta? Ce fel de muncă te vezi făcând?”

„Care a fost atitudinea mamei tale legată de căsătorie şi cum ar fi reacţionat ea dacă ai fi rămas nemăritată?

Cum ar fi reacţionat tatăl tău?”

„Cum au reacţionat părinţii tăi când mătuşa Ruth nu s-a căsătorit şi, în schimb, s-a ocupat de carieră?”

„Ce persoane din familia noastră extinsă nu s-au căsătorit şi cum au fost privite de către ceilalţi?”

Întrebări ca acestea vă vor permite să rupeţi vechiul tipar, să vă reapropiaţi de mama voastră într-un mod mai matur şi mai separat, să eliminaţi toxicitatea chestiunii căsătoriei, scoţând-o de sub preş, şi să aflaţi mai multe despre voi şi despre istoricul familiei voastre. Puteţi cere informaţii şi cu privire la alternativele pe care familia le-a considerat acceptabile în trecut şi să vă pregătiţi mama pentru un spectru mai larg de deznodăminte în viitor.

Acum să presupunem că „subiectul fierbinte” în familia voastră este că mama vă ignoră intelectul şi realizările şi se concentrează numai asupra succeselor fratelui vostru. Încă o dată, sarcina voastră ar fi să împărtăşiţi dificultăţile pe care le aveţi în această privinţă şi apoi să o rugaţi pe mama să vă ajute împărtăşindu-vă

mai multe despre propria ei experienţă şi perspectivă. Este mai util să formulaţi întrebări care vă vor permite să obţineţi o imagine despre cum s-a desfăşurat aceeaşi problemă încărcată emoţional cu o generaţie în urmă, cu mama voastră şi cu familia ei. De exemplu, scrieţi-i mamei o scrisoare, explicând că vă este greu să repurtaţi succese şi că reacţiile altora sunt adesea *prea* importante pentru voi. Apoi întrebaţi:

„Cum au reacţionat mama şi tatăl tău la talentul şi realizările tale?”

„În familia ta erai considerată isteaţă?”

„Care dintre fraţii şi surorile tale erau consideraţi isteţi şi care erau văzuţi ca fiind mai puţin isteţi?”

„Te-ai gândit să mergi la facultate? Ce atitudine aveau părinţii tăi despre asta?”

„Dacă ai fi început să ai o profesie de tânără, care ar fi fost prima ta alegere?”

„Crezi că ai fi avut succes în această profesie? Ce ţi-ar fi stat în cale?”

„Cum s-a decis că fratele tău este capabil să meargă la facultate, dar tu nu? Cum te-ai simţit în privinţa asta?”

„Cum a fost să ai atâta responsabilitate în familie, când erai încă în creştere?”

„Şi mama, şi tatăl tău se considerau inteligenţi şi competenţi? Fiecare dintre ei îl considera pe celălalt inteligent şi competent?”

Dacă vă dezvoltaţi abilitatea de a pune întrebări, veţi afla că de obicei membrii familiei vor să-şi împărtăşească experienţa dacă începem prin a împărtăşi o problemă cu care ne luptăm în prezent şi dacă îi asigurăm de interesul nostru sincer de a afla cum s-au descurcat cu probleme similare. *Părinţii şi bunicii nu au iniţiativa de a ne povesti despre experienţa lor*. Dimpotrivă, ei spun ceea ce cred că ar trebui să auzim sau ceea ce cred că ne va fi de ajutor. Dacă nu suntem experţi în a pune întrebări, este puţin probabil ca membrii generaţiilor anterioare să ne spună cum a fost cu adevărat pentru ei.

Un ultim post-scriptum despre taţi şi mame. Dacă luaţi iniţiativa de a vă apropia de părintele vostru mai distant (de obicei – dar nu întotdeauna – este vorba despre tată), împărtăşind mai multe despre voi şi întrebând mai multe despre el/ea, puteţi constata că vă simţiţi oarecum neloiale faţă de celălalt părinte. De exemplu, distanţa care există atât de des între noi şi taţii noştri poate fi sursa plângerilor noastre pline de furie („Tatii nu-i pasă câtuşi de puţin de mine"); totuşi putem fi de acord (deşi inconştient) cu poziţia „în plus" a tatălui în triunghiul familial.

Fiţi curajoase! Definirea sinelui se sprijină pe abilitatea voastră de a stabili o relaţie personală cu fiecare membru al familiei, relaţie care să nu se desfăşoare în detrimentul altui membru, aflat în poziţia „exterioară". Reţineţi şi că, atunci când un părinte reacţionează mărind distanţa în faţa eforturilor voastre iniţiale de a stabili un contact mai strâns, această contramişcare este o expresie a anxietăţii, nu a lipsei de iubire. Rezistaţi, fiţi tenace şi păstraţi legătura. Amintiţi-vă că, pe termen lung, nu sunt importante reacţiile pe care le primiţi din partea celorlalţi, ci ceea ce faceţi *voi* şi felul cum vă definiţi propriul sine şi terenul personal în relaţii.

EPILOG

Dincolo de autoajutorare

„A defini un sine" sau „a deveni de sine stătător" este o sarcină pe care, în cele din urmă, fiecare o împlineşte pentru sine. Nimeni altcineva nu poate şi nu vrea să o facă pentru voi, deşi unii pot încerca, iar noi este posibil să îi invităm să o facă. În final, *eu* definesc ceea ce cred şi simt. Nu *noi* definim ceea ce *eu* gândesc, simt şi cred. Totuşi această sarcină singuratică şi problematică nu poate fi realizată în izolare. Nu o putem rezolva decât conectaţi cu alţii şi prin noua înţelegere a propriei persoane pe care o dobândim din relaţiile noastre.

Sfaturile de autoajutorare pot dăuna stării noastre emoţionale, dacă sfârşesc prin a ne spune că marile schimbări se pot face uşor sau rapid; de exemplu: numai

dacă eşti destul de motivat şi dacă urmezi îndeaproape sfaturile din carte vei avea o viaţă fericită, până la adânci bătrâneţi. Eu sper că le-am oferit cititorilor mei noi perspective asupra unor furii vechi; aplicarea fie şi a unei lecţii sau a doua lecţii din această carte poate induce o schimbare semnificativă în viaţa voastră. Dar voi şi eu ştim că schimbarea durabilă nu vine pe un drum neted, pas cu pas, şi că multe dintre femeile descrise în aceste capitole au făcut psihoterapie pe termen lung pentru a le ajuta de-a lungul acestei schimbări.

Deci sfaturile de autoajutorare pot fi un risc pentru sănătatea noastră, dacă o abordare de tipul „şi tu poţi” ne izolează de alte femei. De-a lungul acestei cărţi, am accentuat cât de important este să aflăm despre experienţa membrilor familiei şi să ne împărtăşim propria experienţă. Acum aş vrea să adaug că eu cred că este la fel de important să ne conectăm cu familia femeilor de pretutindeni şi dintotdeauna, să împărtăşim experienţa noastră exact aşa cum o resimţim şi să aflăm despre experienţele celorlalte. Prin acest proces de reconectare şi împărtăşire – de învăţare de la prima mână în ce măsură suntem similare şi în ce măsură diferite de alte femei putem depăşi miturile generate de cultura grupului dominant, transmisă prin familie şi internalizată de sine. Înainte de al doilea val de feminism, multe dintre noi sufereau în tăcere, din cauza mâniei şi nemulţumirii lor, concentrându-se cu încăpăţânare asupra chestiunii „Ce este în neregulă cu mine?” Totuşi, împreună cu alte femei, putem înceta să ne autoculpabilizăm şi să punem sub semnul întrebării vechile roluri şi reguli.

În cele din urmă, sfaturile de autoajutorare presupun mereu riscul de a favoriza o concentrare îngustă asupra problemelor noastre personale, excluzând condiţiile sociale care le-au creat şi perpetuat. Această carte are ca subiecte furia şi schimbare personală, dar, aşa cum ne-a învăţat feminismul, „ceea ce este personal este, de fapt, politic”. Aceasta înseamnă că există o conexiune circulară între

tiparele relaţiilor noastre intime şi gradul în care femeile sunt reprezentate, valorizate şi creditate cu putere în fiecare aspect al societăţii şi culturii. Tiparele care ne menţin blocate în relaţiile noastre apropiate derivă ca formă din tiparele unei societăţi blocate. Din acest motiv nu este suficient pentru o femeie, ca individ, să înveţe să acţioneze diferit în relaţiile ei personale. Dacă nu provocăm şi nu schimbăm instituţiile societate care menţin femeile într-o poziţie subordonată şi deconectată de sine în afara căminului, ceea ce se întâmplă în interiorul căminului va continua să fie problematic pentru noi toate.

Cred că azi femeile fac o muncă de pionierat în procesul schimbării personale şi sociale. Şi aşa trebuie să fie. Deoarece, folosindu-ne furia pentru a crea noi tipare de relaţii, mai funcţionale, putem afla că nu avem modele de urmat. Fie că ne confruntăm cu o luptă în căsnicie, fie cu escaladarea înarmării nucleare, femeile şi bărbaţii au de-a face cu o lungă istorie moştenită de culpabilizare a oamenilor, în detrimentul înţelegerii tiparelor. Provocarea noastră este să ne ascultăm cu atenţie propria furie şi să o folosim în slujba schimbării, menţinând totodată o legătură strânsă cu tot ce este valoros în moştenirea şi tradiţia noastră feminină. Dacă putem face acest lucru, vom fi cu siguranţă cei mai buni pionieri.

NOTE

Pag. *Capitolul 1*: *Provocarea mâniei*

13 – 14 Psihiatrul Teresa Bernardez a fost prima persoană care a explorat forţele puternice care interzic mânia feminină, rebeliunea, protestul şi care a descris consecinţele psihologice ale unor astfel de interdicţii. Vezi articolul scris de Teresa Bernardez-Bonesatti: „Women and Anger: Conflicts with Aggression in Contemporary Women”, în *Journal of the American Medical Womens Association* 33 (1978): 215 – 19. Vezi şi Harriet Lerner: „Taboos Against Female Anger”, în *Menninger Perspective* 8 (1977): 4 – 11, articol apărut şi în *Cosmopolitan* (noiembrie 1979, pp. 331 – 33).

16 Un bine-cunoscut susţinător al teoriei exprimării este Theodore Isaac Rubin, autorul volumului *The Angry Book* (New York: Collier, 1970). O critică a teoriei lui Rubin, dar şi o carte cuprinzătoare şi plăcută despre furie este volumul lui Carol Tavris – *Anger*: *The Misunderstood Emotion* (New York: Simon & Schuster, 1982).

Capitolul 2: *Mişcări vechi, mişcări noi şi contramişcări*

32 – 33 Conceptele de „subfuncţionare" şi „suprafuncţionare" provin din teoria sistemelor familiale, a lui Bowen. Totuşi Murray Bowen nu ia în seamă implicaţiile extinse pe care le au stereotipurile de gen şi sex. Pentru o trecere în revistă bogată a teoriei lui Bowen, vezi articolul lui Michael Kerr – „Family Sistems Theory and Therapy", în Alan S. Gurman şi David P. Kniskern, eds., *Handbook of Family Therapy* (New York: Brunner/Mazel, 1981), paginile 226 – 64.

33 în cartea ei *Toward a New Psychology of Women* (Boston: Beacon Press, 1976), Jean Baker Miller vorbeşte despre femei ca despre purtătoare ale acelor aspecte ale experienţei umane de care bărbaţii se tem şi pe care vor să le nege la propria persoană.

32 – 33 Despre deconectarea de sine şi despre dependenţa la femei, vezi articolul lui Harriet Lerner: „Female Dependency în Context: Some Teoretical and Tehnical Considerations", în American *Journal of Orthopsychiatry* 53 (1983): 697 – 705, apărut şi în P. Reiker şi E. Carmen, eds., *The Gender Gap în Psychotherapy* (New York: Plenum Press, 1984).

43 Deşi femeile au fost etichetate drept „sexul dependent", eu am afirmat (*ibid.*) că femeile nu sunt destul de dependente. Cele mai multe femei sunt mult mai capabile să se ocupe de nevoile celorlalţi decât să identifice şi să revendice în mod asertiv nevoile sinelui propriu. Luise Eichenbaum şi Susie Orbach au ilustrat felul în care femeile învaţă să-i *susţină* pe ceilalţi, care sunt dependenţi de ele, şi să nu se simtă îndreptăţite să li se

îndeplinească propriile nevoi emoţionale. Vezi *What Do Women Want* (New York: Coward McCann, 1983).

41 Pentru o discuţie mai tehnică despre forţele separării şi apropierii în relaţii, vezi articolul lui Mark Karpel „From Fusion to Dialogue", în *Family Process* 15 (1976): 65 – 82.

44 Jean Baker Miller (op. cit. 1976) descrie temerile femeilor de a-l răni pe celălalt sau de a pierde o relaţie pe măsură ce se îndreaptă spre autenticitate şi creştere personală sporite.

46 Pentru a afla mai multe despre contramişcări şi reacţii de tip „schimbă-te la loc!", vezi Murray Bowen, *Family Therapy în clinical Practice* (New York: Jason Aronson, 1978), p. 495.

Capitolul 3: *Dansuri circulare în cupluri*

53 Paul Watzlawick, John Weakland şi Richard Fisch au scris despre „mai mult din acelaşi lucru" (sau „când soluţia devine problema") ca fenomen al naturii umane. Vezi Capitolul 3 din *Change* (New York: Norton, 1974).

68 Tiparul marital al distanţării şi urmăririi a fost descris atât de cuprinzător în literatura despre familie, încât este greu să îi găsim originile. Vezi mai ales articolul lui Philip Guerin şi Katherine Buckley Guerin „Teoretical Aspects and Clinical Relevance of the Multigeneraţional Model of Family Therapy", în Philip Guerin, ed., *Family Therapy* (New York: Gardner Press, 1976), pp. 91 – 110. Vezi şi articolul lui Marianne Ault-Riche, „Drowning in the Communication Gap", *Menninger Perspective* (vara 1977, pp. 10 – 14).

Capitolul 4: *Mânie faţă de mamele noastre imposibile*

79 Despre distanţarea emoţională şi rupturile emoţionale în familii, vezi articolul lui Michael Kerr despre teoria sistemelor familiale a lui Bowen (*op. cit.*.. 1981).

80 Despre mame şi fiice, vezi *Mothers and Daughters*, de E. Carter, P. Papp şi O. Silverstein (Washington: The Womens Project în Family Therapy, Monograph Series, vol. 1, no. 1). Vezi şi (de aceiaşi autori)

Mothers and Sons, *Fathers and Daughters* (Monograph Series, vol. 2, no. 1, The Womens Project, 2153 Newport Place, N.W., Washington, DC 20037).

91 La nivelul societal, aceeaşi contraforţă („Greşeşti” „Schimbă-te la loc” „Dacă nu…”) va apărea când un grup deconectat de sine sau subordonat va trece la un nivel mai înalt de autonomie şi de definire a sinelui. Feministele, de exemplu, au fost etichetate drept egoiste, alienate şi nevrotice şi avertizate că, dacă insistă cu eforturile lor de autodefinire şi autodeterminare, îi vor minimaliza pe bărbaţi, îi vor „strica” pe copii şi vor ameninţa însăşi fundamentul vieţii americane. În sistemele familiale, ca şi în cele societate, este o provocare dificilă să rămâi conectată şi să te menţii pe calea ta când te confrunţi cu contramişcări care invită la certuri neprofitabile şi/sau la rupturi emoţionale.

94 Pentru un rezumat accesibil despre schimbarea modului de a acţiona în propriul sistem familial, vezi „Family Therapy with One Person and the Family Therapist’s own Family”, de Elizabeth Carter şi Monica McGoldrick Orfanidis, în cartea lui Philip Guerin *Family Therapy* (op. cit., 1976).

94 Povestea lui Maggie ilustrează cum este posibil să ne opunem schimbării şi să ne sacrificăm autonomia din cauza credinţei inconştiente că procesul nostru de dezvoltare şi de definire de sine va dăuna altor membri ai familiei. Acest exemplu ilustrează şi faptul că rezistenţa noastră la schimbare trebuie înţeleasă în contextul puternicelor presiuni exercitate împotriva schimbării de către sistemul familial. Pentru o discuţie mai detaliată despre aceste concepte, vezi S. Lerner şi H. Lerner „A Sistemic Approach to Resistance: Teoretical and Tehnical Considerations”, în American *Journal of Psychotherapy* 37 (1983): 387 – 99.

Capitolul 5: *A folosi mânia ca ghid*

98 îi mulţumesc lui Thomas Gordon pentru lucrarea sa de pionierat despre „mesajele la persoana!”. Recomand

Parent Efectiveness Training ca un model de comunicare şi conectare aplicabil nu numai părinţilor şi copiilor, ci şi relaţiilor dintre adulţi.

101 Această vinietă despre Karen a apărut mai întâi în „Good and Mad: How to Handle Anger on the Job", în *Working Mother* (March 1983, pp. 43 – 49).

105 Pentru o discuţie mai tehnică despre temerile inconştiente ale femeilor legate de distructivitatea lor omnipotentă, ca şi despre anxietatea de separare, care le face să transforme mânia în frici şi „jigniri", vezi articolul lui Harriet Lerner „Internai Prohibitions Against Female Anger", în *American Journal of Psychoanalysis* 40 (1980): 137 – 47. Vezi şi Teresa Bernardez (op. cit., 1978).

Mulţi psihanalişti şi multe gânditoare feministe au dezbătut groaza iraţională faţă de furia şi puterea feminină, o teamă pe care o împărtăşesc ambele sexe şi care datează din primii noştri ani de dependenţă neajutorată de femeie (adică de mamă), şi au sugerat că până când sarcina creşterii copiilor nu va fi împărţită într-un mod mai echilibrat între femei şi bărbaţi, aceste frici iraţionale este posibil să persiste.

112 Sper că sfatul meu de a abandona „culpabilizarea persoanei pe care o considerăm cauza problemelor noastre şi incapabilă să ne asigure fericirea" nu va fi greşit înţeleasă. Aici şi de-a lungul cărţii, mă refer la culpabilizarea neproductivă, care perpetuează statu-quo-ul; aceasta trebuie deosebită de furia îndreptată asupra unei alte persoane care o provoacă. Evident, abilitatea de a exprima furia faţă de discriminare şi nedreptate este necesară nu numai pentru menţinerea stimei de sine, ci şi pentru procesul de schimbare personală şi socială. Teresa Bernardez (op. cit. 1978) a rezumat importanţa crucială pe care o are faptul că femeile au dobândit libertatea de a exprima în nume propriu furia şi protestul.

Capitolul 6: *De-a lungul lanţului generaţional*

121 Presupunerea conform căreia „problema este a

lui Katy" nu are scopul să pună în umbră faptul că luptele personale sunt înrădăcinate în condiţiile sociale. În cele din urmă, întrebarea „Cine are grijă de părinţii vârstnici?" nu poate fi rezolvată de femei ca indivizi, în cadrul unei terapii individuale. O arenă de importanţă crucială pentru schimbare este crearea unei societăţi cooperante şi empatice, care să aibă grijă de nevoile umane, inclusiv de ale bătrânilor. Schimbarea socială şi politică nu ţine de subiectul acestei cărţi, dar contextul socio-politic ne modelează luptele cele mai intime.

122 Pentru o excelentă discuţie despre probleme, ca şi despre puterile speciale care derivă din rolul de îngrijitoare pentru ceilalţi, rol prescris femeilor, vezi Jean Baker Miller (*op. cit.,* 1976).

127 Adunarea informaţiilor legate de moştenirea emoţională proprie, inclusiv a unor fapte despre familia extinsă, formează o parte esenţială a Teoriei Sistemelor Familiale, a lui Bowen. În clinica derivată din această teorie, pacienţii nu sunt încurajaţi să deschidă un subiect toxic în familie sau să acţioneze diferit faţă de o rudă înainte de a dobândi o viziune calmă, obiectivă despre procesul familial multigeneraţional şi despre rolul pe care îl deţin în acest proces. Katy – este important de reţinut – a petrecut destul de mult timp făcând psihoterapie, adunând fapte şi examinând tiparele din familia ei extinsă, înainte de a iniţia discuţia cu tatăl ei („Tată, am o problemă…"). Mai multe despre acest proces găsiţi la Carter şi Orfanidis (op. cit.).

Capitolul 7: *Cine este responsabil pentru ce*

134 îi mulţumesc lui Meredith Titus pentru povestea ei despre pârtia de schi.

138 Felul în care ordinea la naştere ne afectează viziunea asupra lumii depinde de mulţi factori, printre care diferenţa de vârstă dintre fraţi şi poziţia pe care fiecare dintre părinţi o are între fraţii din familia sa de origine. În cartea sa *Family Constellation* (New York: Springer, 1976), Walter Toman prezintă profile ale diverselor poziţii în

familie, ţinând de ordinea la naştere, care sunt informative şi amuzant de citit, în ciuda prejudecăţilor neexaminate pe care le are autorul faţă de femei şi care îi colorează prezentarea.

143 Această vinietă numită „Cine face treburile casnice?" a apărut pentru prima dată în *Working Mother* („I Don't Need Anything from Anybody", noiembrie 1984, pp. 144 – 48).

143 – 147 Problema Lisei cu treburile casnice este un alt exemplu al faptului că dilemele noastre personale sunt inseparabile de contextul societal. Dacă nu ar fi existat mişcarea feministă, furia şi protestul colective ale multor femei, Lisa probabil că nici nu s-ar fi confruntat vreodată cu o problemă legată de menaj. Dacă ea s-ar fi simţit epuizată şi nesatisfăcută de situaţia ei, ar fi crezut probabil că este vinovată pentru astfel de emoţii şi pur şi simplu şi-ar fi întărit decizia de a se „adapta". Cu toate că facem tot ce putem pentru a defini o poziţie în relaţie, suntem mereu influenţate de definiţiile predominante în cultura în care ne aflăm cu privire la ce este corect, „firesc" şi potrivit pentru sexul nostru. 151 – 154 Mulţumiri lui Katherine Glenn Kent pentru excelenta ei teorie despre fineţurile polarităţii subfuncţional-suprafuncţional.

160 Recomand cartea lui Thomas Gordon *Parent Efectiveness Training*, pentru a-i ajuta pe părinţi să-şi asculte copiii fără să adopte o poziţie de salvatori sau de „reparatori". Vezi în special capitolul despre „ascultarea activă".

Capitolul 8: *Gândind în trei*

165 Multe din ce ştiu despre triunghiuri (un concept central în teoria sistemelor familiale a lui Bowen) am învăţat de la Katherine Glenn Kent.

170 Vezi cartea lui Rosabeth Moss Kanter *Men and Women of the Corporation* (New York: Basic Books, 1977) pentru o analiză excelentă a *tokenismului* şi a problemelor speciale ale femeilor care formează un grup cu număr foarte scăzut de indivizi într-o cultură a muncii dominată

de bărbaţi. Pentru un raport mai scurt, vezi articolul lui Kanter „Some Effects on Group Life”, în *American Journal of Sociology* 82 (1977): 965 – 90.

171 Munca mea cu domnul şi doamna Kesler ilustrează o mutaţie epistemologică importantă spre gândirea sistemică în domeniul sănătăţii mintale. Această mutaţie respinge vechiul model liniar, care caută o persoană pe care să o eticheteze drept „cauză” a problemei (de obicei, este vorba despre mamă) şi, în schimb, examinează tiparele reciproce, repetitive, circulare menţinute de toţi membrii familiei. A gândi în termeni de sisteme familiale este un mod de a înţelege oamenii; nu are nimic de-a face cu opţiunea terapeutului de a lucra cu câte o persoană, individual, sau de a face terapie cu un cuplu sau cu toată familia împreună.

179 Pentru un videoclip informativ despre cum să construieşti o diagramă familială şi despre utilitatea acesteia pentru înţelegerea comportamentului uman, vezi *Constructing the Multigeneraţional Family Genogram*: *Exploring a Problem în Context* (Educaţional Video Productions, The Menninger Foundation, Box 829, Topeka, KS 66601).

189 Psihoterapia descrisă pentru familia Kesler este bazată în mare parte pe conceptele teoretice ale lui Murray Bowen. Am făcut tot posibilul pentru a pune în lumină aspectele-cheie ale procesului de schimbare; este însă important să observăm că această muncă este adesea un proces de lungă durată, cerând ajutorul unui terapeut profesionist care a lucrat sistematic asupra propriei familii de origine.

189 Pentru un videoclip care descrie aspecte ale muncii clinice derivate din teoria sistemelor familiale a lui Bowen, vezi *Love and Work*: *One Womans Study of Her Family of Origin* (Educaţional Video Productions, The Menninger Foundation, Box 829, Topeka, KS 66601).

Capitolul 9: *Sarcini pentru îndrăzneţi şi curajoşi*

214 Evident, s-ar putea să vrem să susţinem o colegă

sau să ne unim forţele cu alte femei, pentru a forma o alianţă deschisă pentru un scop valoros. Mara Selvini Palazzoli a scris un articol despre sistemele organizaţionale care tratează diferenţa dintre o alianţă funcţională, pe de o parte, şi o coaliţie ascunsă sau un triunghi, de cealaltă parte. Aceasta este o distincţie dificilă, deoarece atât în sistemele familiale, cât şi în cele profesionale un triunghi este invariabil prezentat ca o alianţă încheiată cu cineva pentru o cauză bună, şi nu ca o coaliţie în detrimentul altei persoane. Vezi *„Behind the Scenes of the Organization*: *Some Guidelinesfor the Expert în Human Relations*" în *Journal of Family Therapy* 6 (1984): 299 – 307

Epilog

231 Pentru a fi informate despre probleme şi evenimente care le afectează pe femei, vă recomand să vă abonaţi la *New Directions for Women* (apare din 1972), 108 West Palisade Avenue, Englewood, NJ 07631.

Mulţumiri

Am de mulţumit multor oameni.

Sandra Elkin, primul meu agent literar, m-a condus, în 1979, de la scrisul profesional la cel de popularizare şi a sădit seminţele acestei cărţi. Ea s-a ocupat de mine de-a lungul unei serii neaşteptate de suişuri şi coborâşuri literare şi a demonstrat o capacitate remarcabilă de a-şi menţine simţul umorului şi claritatea direcţiei, indiferent de ce se întâmplă. Eleanor Rawson m-a ajutat şi ea să-mi dezvolt scrierea în direcţia prozei de popularizare, punând mereu sub semnul întrebării stilul distant, academic şi încurajându-mă să mă conectez mai direct şi mai personal cu cititorii. Jo-Lynne Worley a intervenit ca agent şi ca manager al meu din 1990. Ea a făcut un lucru cu totul remarcabil, ţinând această carte în viaţă şi uşurându-mi munca.

În etapele timpurii ale acestui proiect, mulţi prieteni şi colegi de la Fundaţia Menninger mi-au citit manuscrisele şi au oferit critici şi conversaţii valoroase.

Mulţumirile mele se îndreaptă către Shirley Bonney, Nancy Gordon, Arthur Herman, Maria Luisa Leichtman, Arthur Mandelbaum, Sharon Nathan, Gavin Newsom, Dale Roskos, şi mai ales spre Meredith Titus. Departe de Topeka, Nancy Chodorow, Sally McNall şi Robert Seidenberg au citit capitole din carte şi mi-au oferit feedback. Cum numeroasele pagini al versiunii mele timpurii nu au mai încăput în versiunea finală a acestei cărţi, feedbackul pe care l-am primit de la aceşti oameni m-a ajutat să definesc cursul şi direcţia produsului final.

Marianne Ault-Riche a dezvoltat şi a dat nume workshopurilor „Să vorbim direct şi să purtăm dispute corect”, pe care le-am făcut itinerant, împreună, pe măsură ce eu adunam informaţii suplimentare despre femei şi furie. A fost o inspiraţie pentru mine să o văd pe Marianne în acţiune; ceea ce am învăţat de la ea – conţinut, spirit şi curaj – se reflectă în această carte.

Îi datorez mult lui Sherry Lévy-Reiner, care a citit şi recitit cu atenţie capitolele, în intervale foarte scurte de timp, dăruind generos din timpul ei preţios. Alături de sugestiile ei vitale, ea mi-a oferit şi sprijin emoţional şi companie feministă la Fundaţia Menninger, până la plecarea ei, în 1982. Îi sunt la fel de îndatorată şi lui Emily Kofron, ale cărei prietenie şi dragoste, camaraderie şi încredere în munca mea m-au hrănit de-a lungul perioadelor bune şi rele.

Katherine Glenn Kent a fost, ca întotdeauna, o sursă infailibilă de idei noi, pe care le transpunea cu o luciditate şi o imaginaţie uimitoare în munca clinică. Ea mi-a prezentat teoria sistemelor familiale a lui Bowen şi m-a ajutat să o pun în practică în propria mea viaţă. Ceea ce am învăţat de la ea de-a lungul numeroşilor noştri ani de prietenie este de nepreţuit, deşi bănuiesc că ea îl va credita pe Murray Bowen cu tot atât de multă vigoare şi entuziasm cum o creditez eu pe ea.

Betty Hopes a cules toate aceste pagini şi, după mine, a lucrat, probabil, cel mai mult la carte. În plus faţă

de calităţile ei excepţionale de secretară, susţinerea, înţelepciunea şi generozitatea spiritului ei m-au ajutat în toată această întreprindere. Mulţumiri şi lui Mary McLin, care m-a ajutat să culeg primele schiţe finale, precum şi Aletei Pennington, lui Debi Smith şi Jeanninei Riggle, care au făcut minuni cu versiunea electronică.

Nu aş fi putut scrie această carte dacă nu aş fi fost scutită de alte responsabilităţi profesionale. Sunt recunoscătoare Fundaţiei Menninger pentru că susţine programul scurt de lucru şi pentru că mi-a permis să mă ocup de propriile mele lucrări. Mulţumirile mele speciale lui Donald Colson, Leonard Horwitz şi Irwin Rosen. Îi mulţumesc şi lui Roy Menninger, preşedintele Fundaţiei Menninger, pentru generoasa încurajare şi pentru sprijinul acordat activităţilor mele.

Sub îndrumarea deosebită a lui Alice Brand, biblioteca profesională de la Fundaţia Menninger este pur şi simplu visul unui cercetător. Personalul bibliotecii a găsit toate cărţile şi publicaţiile pe care le căutam, corect şi rapid, şi, în plus, mi-a trimis numeroase referinţe pe care nu le cerusem, dar pe care ar fi trebuit să le cer. Personalul Bibliotecii Menninger s-ar putea face vinovat de faptul că mi-e imposibil să părăsesc Topeka.

Janet Goldstein, editoarea mea de la Harper & Row, s-a alăturat acestui proiect în stadiile ulterioare şi s-a dovedit a fi visul unui scriitor. Sugestiile şi criticile ei au fost atât de clare, de justificate şi de înţelepte, încât rescrierea finală a acestei cărţi a fost... aproape distractivă. Este o binecuvântare că manuscrisul meu a ajuns în mâinile ei talentate şi entuziaste. Susan Philipson a făcut o excelentă muncă de corectură cu manuscrisul final.

Este imposibil să acord destul credit influenţei pe care au avut-o părinţii mei în modelarea vieţii şi a prozei mele. Mulţumesc mamei pentru căldură, inteligenţă, pentru demnitatea ei tăcută şi curajul ei, pentru dragostea ei de viaţă şi pentru spiritul remarcabil de

supravieţuitoare, precum şi pentru capacitatea ei de a se dărui generos celorlalţi, chiar şi în cele mai dificile circumstanţe personale. Îi mulţumesc tatălui meu pentru minunatul său spirit şi simţ al umorului, pentru faptul că apreciază cuvintele şi limbajul, apreciere pe care a transmis-o ambelor sale fiice, şi pentru încercările sale pline de dragoste, dar neîncununate de succes, de a mă îndepărta de benzile desenate şi de rock-and-roll în timpul anilor de formare petrecuţi în Brooklyn. În final, îi mulţumesc surorii mele Susan pentru corespondenţă şi companie, pentru ajutorul pe care mi l-a dat la acest proiect, pentru că a fost o soră mai mare minunată.

Aş vrea să mai mulţumesc următorilor oameni: grupului meu de femei, pentru că mi-au fost alături afectuos; lui Susi Kaplow pentru articolul ei de pionierat „Getting Angry”; Teresei Bernardez, pentru că a inspirat subiectul acestei cărţi şi pentru că a fost cel mai iubitor şi mai pretenţios dintre critici; lui Judie Koontz, pentru că a fost o prietenă atât de bună; lui Carol Travis, pentru că mi-a dat, de la distanţă, asigurări că această carte va fi publicată în timpul vieţii mele; lui Anthony Kowalski, pentru că a oferit cu sensibilitate condiţii pentru deschidere emoţională şi intelectuală; lui Peter Novotný, pentru că m-a încurajat de-a lungul muncii mele; lui Susan Kraus, pentru felul special în care mi-a făcut galerie; lui Ann Carver, pentru că mi-a amintit, prin felul blând şi plin de graţie în care predă yoga, că nu pot munci şi crea în calitate de spirit fără trup. Aş mai vrea să mulţumesc şi unei comunităţi mai mari de femei, inclusiv unora pe care nu le-am cunoscut, care au străbătut distanţe mari, chiar peste ocean, ca să îmi încurajeze ideile şi să mi le împărtăşească pe ale lor. Pentru această reţea şi pentru feminism voi fi mereu recunoscătoare.

În cele din urmă, dar cel mai important, iubirea şi recunoştinţa mea se îndreaptă către Stephen Lerner, care a fost, pe lângă multe alte lucruri, cel mai bun dintre editori, cel mai bun dintre prieteni şi cel mai grijuliu dintre

soţi. Îi mulţumesc pentru răbdare, pentru stimulare, pentru faptul că m-a ajutat cu toate, pentru sfatul său expert, pentru seriozitate, ca şi pentru copilăriile sale irezistibile. Toate acestea, combinate cu mutrişoarele isteţe şi personalităţile minunate ale celor doi fii ai noştri, Matthew şi Benjamin, m-au făcut să mă simt cu adevărat foarte norocoasă.

Această carte, ca şi altele de felul ei, este produsul muncii mai multor oameni. Deşi am încercat ca prin notele mele să acord fiecăruia recunoaştere pentru contribuţiile sale, cei creditaţi nu-mi împărtăşesc neapărat vederile. De exemplu, am folosit idei şi limbaj desprinse din teoria sistemelor familiale a lui Bowen; totuşi felul în care eu interpretez şi aplic rezultatele lui Bowen a fost influenţat masiv de experienţa mea cu psihanaliza şi cu feminismul. Per total, această carte a fost influenţată de o mulţime de oameni, dar responsabilitatea finală îmi aparţine complet.